SPORT & FREIZEIT

2016

Die 20 besten
Lauf-Songs

↘ Biathlon-Legende
Fritz Fischer im Interview

SPORT IN DER
NATUR:
Strecken rund um Regensburg

Notfallset
bei Wespenstichen

↘ Reportage
Berufstaucher
Claus Mayer

filterVERLAG

Helfen können – gewusst wie

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

Aus folgenden Angeboten können Sie Ihren Kurs individuell auswählen:

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

Ansprechpartnerin: Sonja Schäffer, Tel. 0941 46467-110

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

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

INHALT

WISSENSWERTES

Vorwort 04
Motivation im Ohr 05
Aufwärmen vor dem Sport 07
Interview: Biathlonlegende Fritz Fischer 14
Das darf beim Wandern nicht fehlen 19
Trotz Blasen Sport treiben 21
Cheerleading 24
Wenn ein Wespenstich tödlich endet... 28
Schwimmbäder und Seen in der Region 30
Berufstaucher Claus Mayer 34
Erste Hilfe leisten 37
Mit Apps bewusster essen 38
Finale 50
Vereinsliste 51

TOUREN & STRECKEN

Laufstrecke 1 10
Laufstrecke 2 18
Radstrecke 42
Mountainbike-Streck 44
Rennrad-Strecke 46

SPORT-EINRICHTUNGEN

Fighter Fit 08
TC Rot Blau 09
LLC Marathon 11
SSV Jahn Fußballschule 12
MEGA Sports 16
Kletterwald 20
Oberpfälzer Seenland 22
Segway Peter 23
SV Fortuna Regensburg 27
Rock'n'Pole 28
VHS Regensburg 29
Ekamati Yogazentrum 31
Kurort Bad Abbach/ Kaiser-Therme 34
Sarengue 38
Jumpers Fitness 39
Flugzentrum Bayerwald 41
Westbad 52

FACHGESCHÄFTE & BERATUNG

Eden Reha 06
Der Ausrüster 21
2Rad Jessen 43
Aesculap Apotheke 47
Gemeinschaftspraxis für Allgemeinmedizin Dr. med. Ralf und Mark Hauer 50

filterVERLAG

HERAUSGEBER filterVERLAG OHG
Nick Lengfellner & Peter Gnilka (beide V.i.S.d.P.)

Gutenbergplatz 1a, 93047 Regensburg
Telefon 0941 / 595 60 8-0, Fax -10
www.filterverlag.de redaktion@filterverlag.de

REDAKTION Thomas Pitscheneder, Melissa Strifler, Susanne Weigert
VERTRIEBSLEITUNG Peter Gnilka
ANZEIGENVERKAUF Peter Gnilka, Claudia Kraushaar,

TELEFON: 0941 / 595 60 80
E-MAIL: *anzeigen@filterverlag.de*

PRODUKTLEITUNG Melissa Strifler
GRAFIK Stefanie Böhm

Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur nach schriftlicher Genehmigung des Herausgebers zulässig.
Für unverlangt eingesendetes Bild- und Textmaterial wird keine Haftung übernommen.

filter | nachtfilter.DE | rn regensburger nachrichten

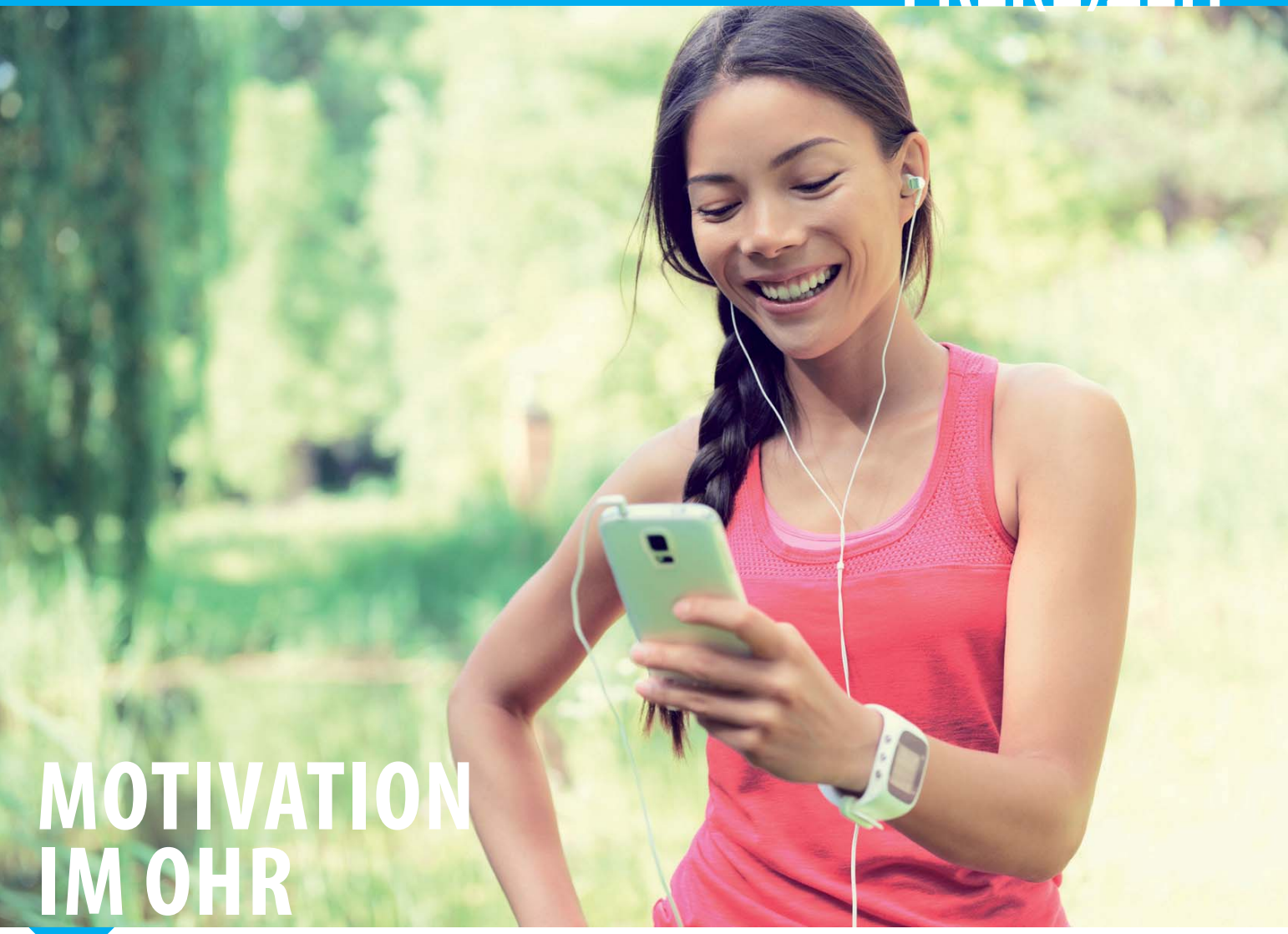
LOS GEHT‘S

Ein sportliches Hallo an alle Fitnessfans und solche, die es werden wollen!

An letztere Gruppe „Herzlichen Glückwunsch!“, denn schon allein der Wille zählt. Und jetzt die gute Nachricht: jeder Mensch ist sportlich - man muss nur die richtige Sportart finden, die zu einem persönlich passt. Bei der man Spaß hat. Die motiviert, sich immer weiter zu steigern. Mit der man seine Ziele erreichen kann. Bei der man seine stressigen Gedanken vom Alltag komplett abschaltet. Nach der man sich einfach ausgepowert, zufrieden und gut fühlt.

Haben Sie diese Sportart schon gefunden oder sind Sie noch auf der Suche? In jeden Fall finden Sie in diesem Sportguide jede Menge Anreize, Motivation und Ideen, die es Ihnen leicht machen, Sport zu einem täglichen Begleiter zu machen. Neben spannenden Rad-, Lauf- und Wanderstrecken finden Sie außerdem hilfreiche Tipps von Experten.

Viel Spaß beim Sporteln!
Ihr filterVerlag



MOTIVATION IM OHR

Die 20 besten Lauf-Songs der Welt

Die richtige Musik liefert die perfekte Dosis an Motivation zum Sporteln und Laufen. Wer diese Playlist am Handy hat, findet keine Ausrede mehr. Rein in die Laufschuhe und los geht's.

1. Linkin Park & Jay-Z: Jigga What/Faint
2. Eminem: Lose Yourself
3. Bill Conti: Gonna Fly Now (Rocky's Theme)
4. Kayne West: Stronger
5. Outkast: B.O.B.
6. U2: Beautiful Day
7. Sevendust: Splinter
8. Rage Against The Machine: Sleep Now in the Fire
9. OK Go: Here It Goes Again
10. Story of the Year: Until the Day I Day
11. Beastie Boys: Sabotage
12. Franz Ferdinand: Take Me Out
13. Chris Lake: Only One
14. R.I.O.: Turn This Club Around
15. Zeb.Roc.Ski: Keep Prepared for the Battle
16. Sum 41: Still Waiting
17. Red Hot Chili Peppers: Make You Feel Better
18. Puddle of Mudd: Blurry
19. Lostprophets: Rooftops
20. Twenty One Pilots: Stressed Out

EDEN REHA

Klaus Eder
EDEN REHA

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

Gerade Anfänger sollten daher ihren Bewegungsapparat schulen, zum Beispiel in einem speziell dafür ausgelegten Präventionskurs. Hier können Sportneulinge ihren Körper auf die bevorstehende Anstrengung und Belastung vorbereiten. Das Körperbewusstsein wird erhöht und Muskeln werden dort aufgebaut, wo sie für die Sportart notwendig sind, damit es erst gar nicht zu gefährlichen Verschleißerscheinungen oder Unfällen kommen kann. Die EDEN REHA erweitert hier stetig Ihr Programm an qualitativ hochwertigen Präventions-Angeboten. Dabei gibt es offene sowie geschlossene Kurse, die sich an alle Altersgruppen richten und für Sportanfänger sowie -profis geeignet sind.
EDEN REHA ist seit vielen Jahren gleichermaßen Anlaufpunkt für Sportler und Patienten, die aufgrund chronischer Beschwerden oder nach einer Operation eine umfassende und individuelle physiotherapeutische Begleitung benötigen. EDEN REHA deckt folgende Teilbereiche der manuellen Physiotherapie ab:

- Manuelle Therapie
- Sport-Physio-Therapie
- Medizinisches Aufbautraining (zur Prävention / Therapiebegeleitend oder zur Erhaltung des Therapieergebnisses)
- Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht
- Faszientraining / Tai Chi Kung Fu Fächern
- SportFitZ - Zirkeltrainingsgruppe für Sportler

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

EDEN REHA

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

AUFWÄRMEN VOR DEM SPORT

Rein in die Sportklamotten und los geht's. Falsch! Vor dem eigentlichen Sport spielt das Aufwärmen eine wichtige Rolle, auch wenn viele keine Lust darauf haben oder schlichtweg nicht daran denken – es ist trotzdem ratsam und beugt Verletzungen vor.

Beim Aufwärmen werden Muskeln, Gelenke und Bänder sowie das Herz-Kreislauf-System auf die bevorstehende Belastung vorbereitet. Je besser das Warm-up, desto besser wird die Leistung ausfallen. Viele Trainer behaupten auch, dass genau dieses Aufwärmen vor einem wichtigen Spiel die Basis für den Erfolg legt. Dazu zählt auch die mentale Vorbereitung. Mit dem richtigen Programm wird das Verletzungsrisiko verringert. Fakt ist, dass alle physiologischen Reaktionen im Körper bei einer Körpertemperatur von rund 39 Grad am effektivsten ablaufen.
Die richtigen Übungen erhöhen die Atemfrequenz und vor allem den Puls. Dadurch zirkuliert das Blut schneller und versorgt die Muskulatur mit mehr Sauerstoff und Nährstoffen. Außerdem können die Abfallprodukte des Stoffwechsels durch die erhöhte Herzfrequenz wesentlich effektiver abgebaut werden. So kann es nicht zu einer Übersäuerung der Muskulatur kommen – uns bekannt als Brennen bei starker Belastung. Die intensive Atmung beim Aufwärmen deckt den steigenden Sauerstoffbedarf, das unnötige Kohlendioxid kann effizienter abgebaut werden. Die Aufwärmroutine spielt bei den Übungen eine wichtige Rolle. Je öfter das Aufwärmtraining stattfindet, desto gezielter wirken Nerven und Muskeln zusammen und die Reaktionsgeschwindigkeit wird gesteigert. Noch dazu wird der Energiebedarf gesenkt und muskuläre Ermüdungserscheinungen verzögert. Die Gelenke und Bänder werden das Aufwärmen gut aufnehmen – egal bei welcher Sportart. Letztendlich ist es eine Viertelstunde, die ein gutes Aufwärmtraining an Zeit beansprucht. Zeit, die gut investiert ist und die Gesundheit danken wird.

FIGHTER FIT

Fighter Fit Regensburg - High Intensity Training

Er motiviert seine Sportler und treibt sie zur Höchstform an. Mike Forster serviert im Fighter Fit jedem genau das Training, das er braucht. Als Personaltrainer bringt er nicht nur im Einzeltraining die Menschen zu Bestleistungen, auch in Gruppen können mit jeder Menge Spaß, Disziplin, Kampfgeist und Ausdauer sportliche Highlights erreicht werden.

Jeder, der sich mit Sport befassen will, fitter werden möchte, sich neue Ziele steckt und etwas an sich ändern will ist hier genau an der richtigen Adresse. Egal, welches Alter, welche körperliche Fittness – bei Mike Forster ist jeder willkommen. Der Experte gibt nicht nur Personaltraining, sondern auch Ernährungscoaching und spezielle Bootcamps an. „Bei mir bekommt man die komplette Motivation, die man braucht, um seine Ziele erreichen zu können“, so Forster. „Genauso wichtig ist mir ein gutes Team, das perfekt harmoniert. Nur wenn auch das zwischenmenschliche innerhalb meiner Gruppen stimmt, können Erfolge erreicht werden.“ Der Experte passt sein Training individuell an – auch in den Gruppen bekommt jeder Einzelne die Übungen, die ihn vorwärts bringen. „Bei mir muss sich keiner Gedanken über einen Trainingsplan machen, ich weiß was meine Leute erreichen wollen und kann das Training durch kleine Veränderungen individuell an die einzelnen Personen anpassen.“ Er liest an dem Körper seiner Mitglieder, wie viel ihnen noch zuzumuten ist. Wie viel sie noch schaffen können.
„Ich versuche immer, dass das Team stark ist. Das ist wie eine Kette. Die Kette ist nur so stark wie das schwächste Glied. Im Fighter Fit kommen die Menschen an ihre Grenzen ohne jedoch überfordert zu werden.“ Nach einem kurzen Aufwärmen mit leichten Übungen startet das Training. Die Teilnehmer wissen vorher nie, was genau auf dem Plan steht – Mike Forster überrascht seine Sportler gerne – „so gibt es keine Ausrede nicht zu kommen“, lacht der Personaltrainer. Er weiß genau, wie er seine Leute pushen muss. In vier Wochen purzeln bei den meisten schon die ersten vier Kilo. Ein Teilnehmer schaffte sogar 30 Kilo in sechs Monaten – ein Erfolg, der nur mit viel Erfahrung von Mike Forster möglich ist. „Es ist schön zu sehen, wie sich die Teammitglieder auch untereinander motivieren. Jeder wird sofort integriert.“ Die Kurse finden morgens – vor Arbeit oder Uni – und abends statt. In einem kostenlosen Probetraining kann jeder den Sport für sich ausprobieren.
Zwei Mal im Jahr bietet Mike Forster ein sogenanntes Bootcamp an, vier Wochen heißt es hier Hardcore-Training bis jeder an seine Grenzen stößt. „Hier gibt es keine Gnade“, so Mike Forster. Um die 20 Teilnehmer schwitzen hier zwei Mal in der Woche je eine Stunde um die Wette – um danach zufrieden, motiviert und stolz mit sich selbst nach Hause zu gehen.

FIGHTER FIT
HIGH INTENSITY TRAINING

FIGHTER FIT REGENSBURG

Nelkenweg 3B
93053 Regensburg
Tel.: 0170/8279418
Web: www.fighter-fit-regensburg.de

TC ROT BLAU

Als einziger bayerischer Tennisverein spielt die erste Damenmannschaft, das Eckert Tennis Team, des TC Rot Blau 1. Bundesliga und im Juli 2016 sogar um die Deutsche Meisterschaft!

Die Heimspiele stellen ein sportliches und gesellschaftliches Highlight der Stadt dar und die zahlreichen Besucher erwartet auf der wunderschönen grünen Anlage Tennis von Weltklasse. Julia Görges hat zwischenzeitlich den TC Rot Blau als neuen Verein gewählt und trainiert ganzjährig hier, wenn sie sich auf WTA Turniere und Grand Slams vorbereitet.

Dennoch bleibt das Augenmerk auf dem einzelnen Mitglied zwischen 4 und 80 Jahren. Für alle Altersklassen von Bambini bis H70 hat der Verein 25 Mannschaften gemeldet und ist so bei den Medenspielen breit aufgestellt. Wer aus Spaß spielt, ist genauso herzlich willkommen. Wer Tennis mal ausprobieren möchte, kann in den Sommermonaten immer mittwochs um 18 Uhr bei Tinas Treff schnuppern. Mit seinen 16 Freiplätzen, Tennishalle plus zusätzlicher Traglufthalle im Winter, Schwimmbecken, Spielplatz, Spitzengastronomie (Taormina), Terrasse und vielen Parkplätzen ist der TC Rot Blau ein Freizeitparadies mitten in Regensburg.

TC ROT BLAU REGENSBURG E.V.

Dürerstr. 3
93051 Regensburg
Tel.: 0941/98763
Web: www.tc-rotblau.de

LAUF INS GLÜCK

„LAUFSTRECKE“

Orte: Winzerer Höhe, Adlersberg, Kneitinger Berg

Strecke: 21 Kilometer
Höhenmeter: 250

Diese etwas längere Laufstrecke eignet sich zum Beispiel perfekt für einen Samstagslauf, bei dem man den Kopf komplett frei bekommt. 21 Kilometer geht es durch die Natur in der Region Regensburg, die jede Menge Motivation verspricht. Tief Durchatmen und den Alltag vergessen – das gelingt hier perfekt.

Streckenverlauf:
Westbad – Weinweg - über Wehr- und Kanalbrücke - linkes Kanalufer ostwärts - Stufen zur Dultbrücke hinauf – Richtung Nord zum Schelmengraben – Dreifaltigkeitsberg – geradeaus bis zur Linksabbiegung in die Karether Hauptstraße – über den Kirchplatz Richtung Rehtal – vor dem Gasthof/Bauernhof rechts abbiegen zur Kapelle hinauf – Feldweg nach der Kapelle geradeaus in Straße Lappersdorf/Tremmelhauser Höhe einmündend – Gasthof Huf – Richtung Hainsacker, nach 200 Meter scharf nach links in den Feldweg abbiegen – abwärts Richtung Haselhof – Haselhof durchqueren – Radweg in Richtung Kneiting folgend – in Reifenthal Rechts-Links-Kombination nach Adlersberg – Richtung Hummelberg – davor Feldweg geradeaus in Richtung Kneitinger Berg – Mariaorter Steg – Mariaorter Eisenbahnbrücke – retour zum Infineon Parkplatz

LLC MARATHON

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

In und um Regensburg hat sich der LLC Marathon ebenfalls einen Namen mit seinen Veranstaltungen gemacht. Am 14.1. findet zum 5. Mal der beliebte Spindellauf im Donau-Einkaufszentrum statt, ein In- und Outdoor Halbmarathon, bei dem die 500 Teilnehmer 14 Mal die Parkhausspindel rauf und runter laufen und ständig zwischen Kalt und dem warmen Center wechseln müssen. Traditionell am Christi Himmelfahrtswochenende startet bereits zum 26. Mal der Regensburg Marathon (27./28. Mai 2017). An diesen beiden Tagen erwartet der LLC rund 8000 Läufer. Jeden zweiten Mittwoch im Juli findet der Rewag-Firmenlauf statt. So schnüren am 13. Juli 2016 wieder 2000 Kollegen ihre Laufschuhe für einen sportlichen Feierabend.

LLC MARATHON REGENSBURG E.V.

Donaustaufer Str. 120
93059 Regensburg
Verein: Tel.: 0941/46704550
Veranstaltungen :Tel.: 0941/5862801
Web: www.llc-marathon-regensburg.de
www.regensburg-marathon.de

SSV JA

Es ist ein lauer Dienstagnachmittag. Der Himmel zeigt sich bewölkt, lässt jedoch keinen Regen zu. Ideale Bedingungen für die Kids also, um bei einem aufregenden Tag in den professionellen Fußball zu schnuppern. Dafür lädt der SSV Jahn Regensburg mehrmals im Jahr in die Feriencamps der Jahn Fußballschule. Diese finden mittlerweile in ganz Ostbayern statt – immer dabei: Die Bayernwerk AG, seit 2016 Hauptsponsor der Jahn Fußballschule. In diesem Fall sind wir dort wo alles begann: Auf dem Trainingsgelände am Kaulbachweg. Über vier Tage in der Pfingstwoche hinweg wird den Kindern hier der Spaß am Spiel und ein professionelles Training vermittelt.

Es beginnt mit der Einkleidung ganz im Jahn-Stil. Zur Teilnahme gehört schließlich auch eine komplette Ausrüstung bestehend aus beflocktem Trikot, Hose, Stutzen und einer Trinkflasche. Schon hier steht den Jungs und Mädels die Begeisterung ins Gesicht geschrieben.
Ihre Energie werden sie an diesem Tag in zwei Trainingseinheiten entladen können. Diese sind die Basis für die Fußballschule und werden täglich durchgeführt. Natürlich können sich Eltern und Kinder über eine professionelle Betreuung freuen. Der SSV Jahn greift in der Fußballschule ausschließlich auf die lizenzierten Trainer aus der eigenen Nachwuchsabteilung „Jahnschmiede“ zurück. Diese kommen nicht nur ihrer Profession als Fußballlehrer nach, sondern sie erfüllen auch noch einen pädagogischen Auftrag. Die Gestaltung der Einheiten richtet sich schließlich nach dem Ausbildungskonzept der Jahnschmiede. „Wir wollen den Kindern aber keine allzu strengen Vorgaben geben. Sie sollen spielerisch lernen. Dafür haben wir ein spezielles Programm ausgearbeitet, welches an allen Standorten Anwendung findet. Dabei vereinen wir die Förderung von motorischen und kognitiven Fähigkeiten“, erklärt Marc Niering, Leiter der Jahn Fußballschule.

Das sieht man dem Training auch an. Es ist professionell, an den richtigen Stellen bestimmt, jedoch immer ausgerichtet am Spaß der „Schüler“. Verschiedenste Einheiten stehen auf dem Plan. Wie die Großen müssen sie durch Hütchen spielen, Pässe üben und ihren Schuss unter Beweis stellen. Druck spürt hier keiner, es ist eine ausgelassene Stimmung wahrzunehmen. Bei aller Freude nehmen die Kinder, welche alle im Alter zwischen 6 und 12 Jahren sind, ihre Aufgabe aber auch sehr ernst.
„Einige Kinder kommen hier her und sind zunächst recht schüchtern oder wissen sogar nichts mit Fußball anzufangen. Nach kurzer Zeit legt sich das aber und sie sind voll im Feuer. Genau diesen Effekt wollen wir auch erzielen, gerade in diesem Alter. Sie stehen an einem wichtigen Punkt in ihrer persönlichen Entwicklung“, weiß Niering um die Verantwortung.

Bei aller sportlichen Ertüchtigung darf eine entsprechende Stärkung nicht fehlen. Um 12 Uhr marschieren alle gesammelt in den Gastraum, um sich mit leckeren Speisen und Getränken zu stärken. Diese werden speziell an den erhöhten Energiebedarf angepasst. „Ich stelle den

Menüplan selbst zusammen und gebe diesen dann an unseren Koch weiter. Mir ist es wichtig, dass die Kinder ein gesundes und nährstoffreiches Essen bekommen“, sagt Niering. Auch während der Einheiten werden die Kinder stets versorgt. Es gibt reichlich Wasser von Kondrauer, genau wie Papier Liebl und Intersport Tahedl, Partner der Jahn Fußballschule.

Am ersten Tag des Pfingstcamps wartet zudem eine besondere Überraschung auf die Teilnehmer, denn es steht der Besuch der Profis an. An diesem Nachmittag sind es Abwehrspieler Marcel Hofrath und der Mittelfeldspieler Marvin Knoll. Schon als die beiden den Speisesaal betreten leuchten die Gesichter der Kids. Dann ist eine erste Fragerunde an der Reihe. Geduldig und mit viel Feingefühl werden die Antworten gegeben, schlechte Fragen gibt es dabei nicht. Alles was die Kleinen wissen wollen, wird auch anstandslos beantwortet. Umso größer ist auch der Andrang auf Autogramme der beiden Sympathieträger.

Mit den Profis im Gepäck ruft Mac Niering das zweite Training aus. Doch vorher wird noch ein besonderes Erinnerungsstück angefertigt. Gemeinsam mit Hofrath, Knoll und den Trainern wird ein Gruppenbild geschossen.
Auch beim Training entstehen bleibende Eindrücke, denn das Kicken mit den Stars ist etwas, was die Kinder nicht jeden Tag erleben. „Deshalb veranstalten wir die Jahn Fußballschule bei uns am Kaulbachweg. Hier sind eben auch die Profis unterwegs, weil sie hier trainieren. Es kommt immer wieder vor, dass auch außerplanmäßig einige Spieler vorbeischauen und spontan ein paar Bälle treten“, so Niering.

Das Angebot der Jahn Fußballschule ist breit gefächert. Nicht zuletzt deshalb findet sie großen Anklang bei Eltern und Kindern. Der SSV bietet für jeden Kindergeschmack etwas. Besonders talentierte Kicker nehmen am Förder- oder Talenttraining teil – der erste Schritt auf dem Weg in die Jahnschmiede. Es gibt sogar eine eigene Torspielerschule oder die Ballschule für die Kleinsten (alle Informationen unter: www.jahn-fussballschule.de). Das bekannteste Produkt bleiben jedoch die Feriencamps. Im Schnitt sind pro Camp rund 50 Kids mit dabei. Darunter sind immer ein paar Mädchen und Kinder aus sozial schwachen Familien, deren Teilnahme durch die Regensburg Tourismus GmbH (Partner der Jahn Fußballschule) ermöglicht wird.. Damit bei größeren Teilnehmerzahlen keine unfairen Situationen entstehen, teilt Marc Niering die Kinder immer wieder in Teams ein, welche sich nach dem Alter richten. So müssen die Kleinsten nicht gegen die physisch überlegenen älteren Teilnehmer antreten. Die Motivation bleibt hoch und der Spaß erhalten.

Nach einer aufregenden Woche werden die Kinder am Ende noch einen leistungsgerechten Wettbewerb absolvieren, dieser wird nicht nur mit einem speziellen Diplom belohnt, die besten ihrer Gruppe erhalten außerdem die Möglichkeit, bei einer Partie als Begleitkind mit auf den Rasen der Profis zu laufen. „Natürlich kann es auch sein, dass wir echte Talente bei der Fußballschule entdecken. Diese Spieler wollen wir dann individuell fördern und in unser wöchentliches Talenttraining einladen“, erklärt Niering. In jedem Fall bleibt den Kindern die Erinnerung an eine wunderschöne Ferienwoche.

01.08. – 04.08.: Jahnschmiede Kaulbachweg
01.08. – 04.08.: Talentschmiede Bayerwald / SV Riedlhütte
08.08. – 11.08.: SC Kirchroth
08.08. – 11.08.: SC Katzdorf
15.08. – 18.08.: Jahnschmiede Kaulbachweg
22.08. – 25.08.: TSV Natternberg
22.08. – 25.08.: FC Otterskirchen
22.08. – 25.08.: 1.FC Rieden
05.09. – 08.09.: Jahnschmiede Kaulbachweg
05.09. – 08.09.: DJK Neustadt a.d. Waldnaab
31.10. – 04.11.: Kick-Arena Soccerhalle Regensburg

SSV JAHN REGENSBURG

Jahn Fußballschule
Franz-Josef-Strauß Allee 22
93053 Regensburg

BIATHLON - EINE SCHULE DES LEBENS FRITZ FISCHER IM INTERVIEW

Olympiasieger, mehrfacher Medaillengewinner und Gesamtweltcupsieger – die Rede ist von der Biathlonlegende Fritz Fischer. Mit 14 Jahren bezwang er den Mont Blanc und ein Jahr später wurde er deutscher Meister im Fischen. Durch seine lange und erfolgreiche Karriere hat er viel Beeindruckendes erlebt. Bis heute ist er nicht aus dem Biathlon wegzudenken.

Wie sind Sie zum Biathlon gekommen? Liegt diese Sportart schon lange in der Familie?
Ich bin durch einen ganz dummen Zufall über die Bundeswehr zu dem Sport gekommen. Der Kommandeur war der jahrelange Sieger von einem Lauf, bei dem ich auf Befehl mitlaufen musste. Ich habe den Lauf vor dem Kommandeur gewonnen und er meinte, das wäre Wahnsinn und ob ich dafür trainiert habe. Ich war zwar mit 14 Jahren schon einmal auf dem Mont Blanc und habe gemerkt, dass ich auf dem Berg eine gute Grundkondition habe, aber ansonsten habe ich nichts gemacht. Mein Hobby war nur das Angeln. Ich war mit 15 Jahren deutscher Meister im Fischen. Der Kommandeur hatte sich eingesetzt, dass ich nach Bad Reichenhall versetzt werde, weil sein Freund dort Kommandeur war. Ich bin dann mehr oder weniger über Nacht dorthin und hab da zwei Jahre lang im Hochgebirgszug mit trainiert.

Was begeistert Sie an diesem Sport besonders?
Der Erfolg über die Jahre hinweg. Bei der Wiedervereinigung durfte ich für Deutschland zum ersten Mal die Fahne im Ziel schwenken, denn bis dahin hatte nur Russland die Staffel gewonnen.

Zwei Jahre später bin ich nach Köln und habe dort meine Trainerausbildung gemacht. Anschließend war ich 20 Jahre lang als Trainer aktiv. Biathlon ist für mich eine Schule des Lebens. Die meisten Leute fahren mit Stress in die Arbeit, bringen die Kinder in den Kindergarten und dann müssen sie vernünftig ihren Job machen. Und genau das verkörpert die Sportart Biathlon – man ist außer Atem, hat Stress und Hektik und dann muss sich auf ein Ziel konzentriert werden. Das wird im Alltag mittlerweile immer schwieriger.

In Ruhpolding bieten Sie ein Biathloncamp an. Was kann man sich darunter vorstellen?
In meinem Biathloncamp mache ich Events mit Firmen und das Programm „Biathlon erleben“. Dabei können Interessierte im Winter oder auch im Sommer Biathlon hautnah kennenlernen. Mit meiner Laseranlage komme ich auch persönlich zu den Leuten. Mittlerweile bin ich für den Deutschen Skiverband Talentscout. Dabei fahre ich ebenfalls mit der Laseranlage in die Regionen. Dort lasse ich dann Kinder alles ausprobieren und ausüben. Dabei merkt man dann gleich, ob sie Talent haben oder nicht. Ich muss nicht mit zehn Jahren schon beginnen. Man kommt erst mit 14, 15, 16 Jahren, wie nach einer Berufsausbildung, zu dieser Sportart.
Ich möchte Biathlon unter die Menschen bringen. Wenn ich mein Leben in drei Teile aufteile, dann habe ich zuerst als ganz normaler Bub Schlosser gelernt, war dann 15 Jahre Leistungssportler, 20 Jahre Trainer und jetzt, im dritten Teil meines Lebens, habe ich Zeit für den Sport, um ihn mit den

Menschen zu machen. Man darf seine innere Ruhe nämlich auch nie verlieren.

Sie sind auch selbst Olympiasieger und mehrfacher Medaillengewinner. Was ging vor dem Wettkampf und der anschließenden Medaillenverleihung in Ihnen vor? Wie haben Sie sich selbst motiviert, um Ihre Ziele zu erreichen?
Ich habe den Gesamtweltcup gewonnen und war dann bei den Olympischen Spielen krank. Ich habe im olympischen Dorf Rotz und Wasser geheult und fragte mich, warum ich das eigentlich alles mache. Das kann doch nicht sein, dass man an seinem Höhepunkt krank wird. Ich hätte mir nicht gedacht, dass vier Jahre später die Mauer fällt und die Rede von einem gemeinsamen Deutschland ist. Dabei durfte ich damals mit 36 Jahren Schlussläufer sein. Ich werde nie den Moment vergessen, als mir mein Mannschaftskollege Platz eins mit sieben Sekunden Vorsprung gegeben hat. Die ersten 100 Meter habe ich Selbstgespräche geführt und mir selbst gesagt: „So, jetzt kannst du zeigen, ob du ein Großer bist." Das war ein richtiges Erlebnis. Ich habe mich sehr gefreut, den Leuten zu zeigen, wie schön Biathlon ist. Die Hymne hat gespielt und das ist der Moment, an dem sich ein Sportler auf dem Podest die Tränen verdrückt und er merkt, da steht ein ganzes Land dahinter. Am liebsten würde ich heute noch dort oben stehen. Es macht mir Freude, die Menschen, die nicht die Chance haben, den Sport selbst zu machen, im Wohnzimmer zu Hause mitzureißen. Man muss immer ein Ziel haben, das immer von Anfang bis Ende passend definiert ist. Somit hat man Spaß, wenn man seine gesteckten Ziele dann auch erreicht. Wenn man heutzutage erfolgreich sein will, dann muss man kleine Ziele behutsam aufbauen.

Sie waren lange Zeit Trainer der deutschen Herren-Mannschaft. Wie haben Sie es geschafft, die Athleten jeden Tag aufs Neue zu motivieren und zu immer besseren Leistungen anzutreiben?
Der beste Trainer bist du immer selber. Als erfolgreicher Athlet brauchst du nur Trainer und Menschen um dich herum, die dich in deinem Handeln und Tun unterstützen. Die dich bestätigen und wenn, dann nur sachlich kritisieren. Zum Beispiel hat man beim Essen eine große Speisekarte, aber der Sportler entscheidet, was er essen möchte. Er hat seinen Blick zwar auf Kohlenhydrate gerichtet, aber ob er dann Nudeln, Reis oder Kartoffeln isst, das ist seine eigene Entscheidung. Wenn man weiß, man möchte weltspitze werden, dann muss man drei, vier Punkte ansprechen, aber der Athlet soll fühlen, welche Variante für ihn am besten ist.

Wie kam es zu Ihrem Rückzug als Trainer?
Wenn man sieben Olympische Spiele mitmacht, ist die Zeit irgendwann reif. Ich habe jetzt mehr Zeit für den Sport etwas zu tun und mit Firmen die Sportart Biathlon Menschen noch näher zu bringen. Ich habe alles erlebt und man muss den Mut haben, am Höhepunkt seiner Karriere auch als Trainer zu sagen: „Ok, das war meine Zeit, jetzt kommt der Nächste."

Vermissen Sie den Reiz der sportlichen Wettkämpfe oder genießen Sie die ruhigere Zeit?
Ich genieße die Zeit in dem Sinn, dass mich meine letzten zwei Topathleten, Franziska Preuß und Simon Schempp, noch immer gerne nach Rat fragen. Das macht Spaß, aber ich muss nicht auf den Lehrgängen mit dabei sein und dann um 20 Uhr im Hotelzimmer hocken. Das habe ich 30 Jahre lang gemacht, aber jetzt finde ich es daheim auch schön.

Sie können auf eine lange und erfolgreiche Sportkarriere zurückblicken. Gibt es ein Erlebnis, das Ihnen besonders im Gedächtnis geblieben ist?
Die Chance auf einen Olympiasieg 1992 in Alberwill zu haben. Zuerst sind wir noch auf Platz 12 gelegen und nicht auf Platz 3 oder 4. Erst am Schluss hat sich das dann rauskristallisiert. Ich durfte am Schluss für mein Team und für meine Mannschaft die Siegerfahne tragen. Das ist unvergessen und nichts kann das mehr toppen.

Was raten Sie jungen Menschen, die selbst im Biathlon erfolgreich werden wollen?
Selbstkritisch zu sein. Ich muss akzeptieren, ob ich der Typ dafür bin oder nicht. Wenn man das und die damit verbundene harte Arbeit nicht wirklich will, dann schafft man es auch nicht. Gerade die jungen Athleten sollen merken, dass nicht erwartet werden kann, dass jeder Olympiasieger wird. Wenn man etwas erreichen will, dann muss man auch wahnsinnig viel Zeit dafür investieren. Das geht aber nur mit Spaß und Freude und nicht mit Druck. Die Gesellschaft ist mittlerweile durch ihre Vielfältigkeit etwas gefährlich, weil man alles ein bisschen ausprobieren kann. Dabei muss man aber schon ein Ziel vor Augen haben und spüren, ob Großes in einem steckt. Außerdem braucht jeder Partner um sich herum, die einen auf dem Weg zu seinem Ziel unterstützen.

MEGASPORTS

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

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

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

In der großen Halle gibt es Routen in den verschiedensten Schwierigkeitsgraden. Eine Tageskarte kostet sieben Euro, Schüler- und Studentenspecial beinhaltet Tageskarten ab vier Euro. Das einmalige Klettererlebnis bei Megasports bietet sich auch perfekt für Kindergeburtstage und Gruppenveranstaltungen an. Jeden ersten Montag im Monat findet das Schnupperklettern statt, einfach telefonisch anmelden und ausprobieren!

ÖFFNUNGSZEITEN:
Sommer: tägl. 09:00 - 23:00 / Winter: tägl. 09:00 - 24:00

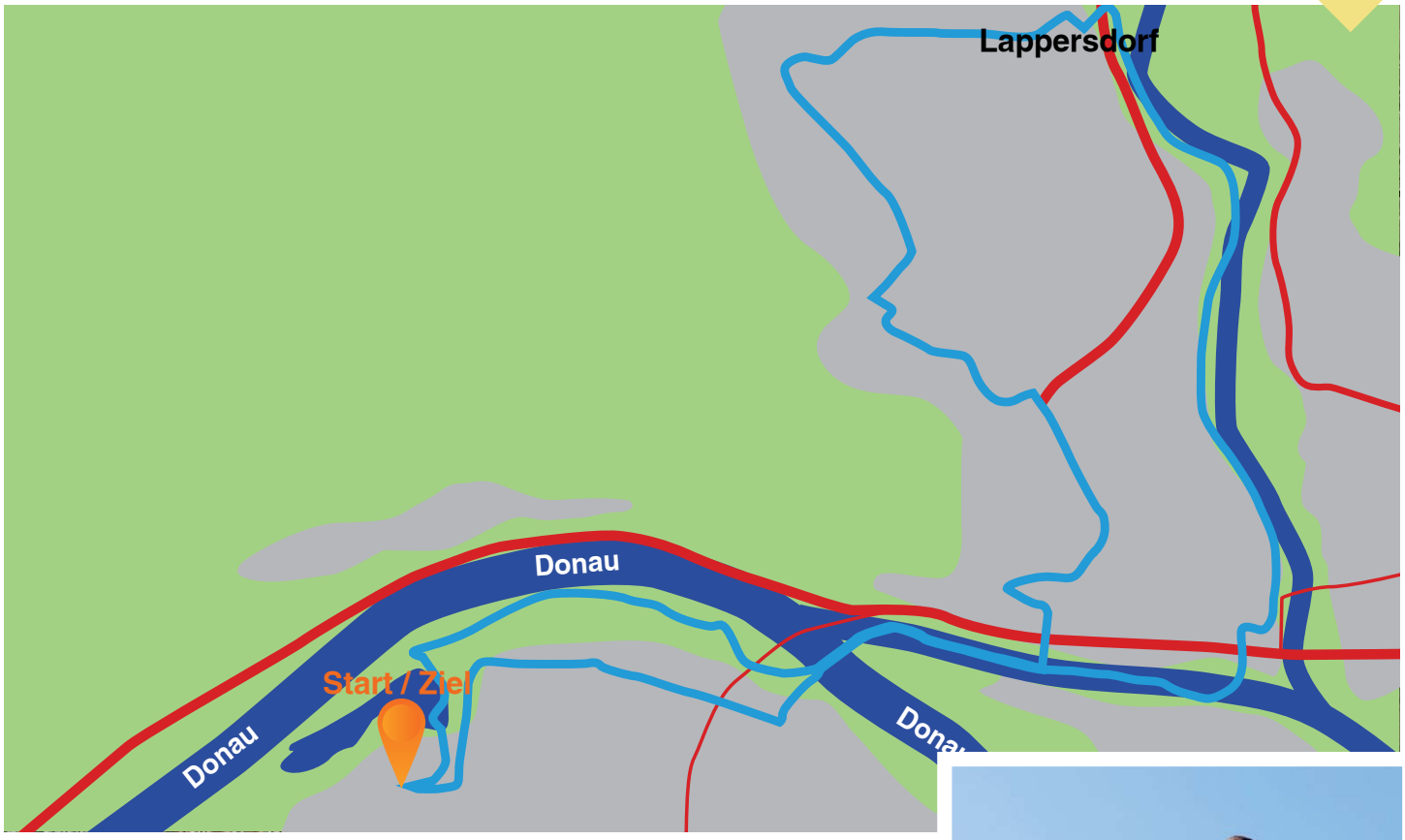
MEGASPORTS GBR

Ernst-Frenzel-Straße 14
93083 Obertraubling
Tel.: 09401/6767
Web: www.megasports-regensburg.de
e-mail: info@megasports-regensburg.de

„FRIEDHOFSLAUF“

Orte: Regensburger Westen / Westbad, Lappersdorf

Strecke: 15,6 Kilometer



Dieser schöne Rundweg eignet sich sowohl in warmen Sommermonaten als auch im Winter. Denn der Weg ist zu 90 Prozent asphaltiert und überwiegend sonnig. Über Rad- und Feldwege geht es vom Regensburger Westen über Lappersdorf, entlang dem Wehr und Europakanal und wieder zurück zum Infineon Parkplatz.

Streckenverlauf:
Westbad – Weinweg – Wehr – Europakanal – Rabenkellerweg – Am Hochbehälter – Schelmengraben – Pfälzer Weg – Keltenstr. – Tremmelhauserstr. – nach dem Friedhof nach Kareth entlang der Hauptstr. (Pfälzer Weg) bis zum Friedhof Oppersdorf – rechts abbiegen und auf dem Feldweg nach Lappersdorf (gut geräumt) – in Lappersdorf durch den Autobahntunnel – Radweg nach rechts: Richtung Auerbräu – Brauergasse – Drehergasse – Europakanal – Wehr – an der Schillerwiese – Westbadweiher – Infineon Parkplatz

Die beiden Laufstreckentipps kommen vom LLC Marathon: Laufen in der Gruppe macht besonders viel Spaß - deshalb bietet der LLC Marathon Regensburg das ganze Jahr über jeweils montags und donnerstags von 18:00 bis 19:00 Uhr Lauftrainings in verschiedenen Tempobereichen an. Nordic Walking und Walking gehören ebenso zum Angebot. Treffpunkt ist der Großparkplatz von Infineon beim Westbad.

IN MEINEN RUCKSACK PACKE ICH...

DAS DARF BEIM WANDERN AUF KEINEN FALL FEHLEN

Raus in die Freiheit, Höhenluft schnuppern, den Alltag hinter sich lassen – immer mit einem Ziel vor Augen. Beim Wandern über Stock und Stein, Felder, Berge und Wälder lassen sich stressige Gedanken perfekt abschalten. Besonders wichtig: Sie sollten immer für alle Fälle gerüstet sein und alle notwendigen Utensilien einstecken. Mit dieser Packliste wird garantiert jede Wanderroute ein erfolgreicher Schritt Richtung Freiheit.

In den Rucksack sollte auf jeden Fall ein
Erste-Hilfe Set:
Verbandmaterial
Pinzette
Desinfektionsmittel
Schere
Heftpflaster
Latexhandschuhe
Mullbinden und Mullkompressen
Schmerzmittel
Rettungsdecke
Dreieckstuch
Blasenpflaster
Sportlersalbe für Prellungen
Heilsalbe

Am besten tragen Sie beim Wandern je nach Gelände gut sitzende Wander- oder Trekkingschuhe. Bei der Bekleidung sollten Sie an Socken, Hose, T-Shirt und eine leichte Regen- und Windjacke denken.
Auch auf die richtige Unterwäsche kommt es an! Funktionelle Unterwäsche erhöht das Wohlbefinden beim Wandern ungemein. Das wichtigste: Sie muss bei Wärme und Anstrengung kühlen und bei Kälte sowie Inaktivität wärmen. Während zum Beispiel die Achseln gekühlt werden möchten, brauchen es die Nieren eher warm. Die perfekte Wäsche ist deshalb mit verschiedenen Zonen ausgestattet, die an den richtigen Stellen kühlen bzw wärmen – das geht meist nur bei hautnahem Sitz.

In den Rucksack:
Kompass, Karte
Trinken (Wasser oder Schorle)
Softshell- oder Fleecepullover
Brotzeit
Traubenzucker
Trekkingstöcke
Fotoapparat

KLETTERWALD

In schwindelerregender Höhe eine wunderbare Aussicht genießen, dabei die Baumwipfel erstürmen und den Wald auf eine völlig neue Art erforschen? Der Kletterwald in Sinzing bietet dazu Gelegenheit mit über 60 verschiedenen Seilübungen, Netzen, Holzelementen und Flyingfoxbahnen.

Mut, Geschicklichkeit und Körperkoordination sind hier gefordert, Grenzen erforschen und den Teamgeist schulen. Egal, ob Sonne oder trübes Wetter… Ein Tag in der Natur bietet die beste Möglichkeit, um die alltagsgeplagten Batterien wieder so richtig aufzuladen. Ein besonderes Highlight ist zum Beispiel der einmalige Partnerparcour. Hier geht es nur im Doppelpack voran, mit Freunden, Familie und Kollegen werden Hindernisse überwunden. Zusammen neue Herausforderungen annehmen, sich gegenseitig motivieren und unterstützen. Gemeinsames Balancegefühl, Mut, eine helfende Hand und Absprache.

Im Juli und August heißt es dann wöchentlich am Donnerstag ab 17:30 wieder After-Work Klettern: Gemeinsam mit Arbeitskollegen oder Freunden ins Wochenende starten oder einfach mal so richtig abhängen? Alles was es dafür braucht sind 11 weitere Mitstreiter – den Rest erledigt das Kletterwald-Team. Vor dem Klettern gibt es ein rasantes WarmUp, bei dem Teamgeist und Kreativität gefragt sind. Nach einer Einweisung durch einen exklusiven Trainer heißt es im Parcour „Wipfelsegler“ richtig abhängen, im Kraxlduett Teamplay üben oder angestaute Kräfte im Kampf gegen die „Tarantula“ unter Beweis stellen.

Neben spannenden Abenteuerparcours gibt es viele Spezialangebote im Bereich Teamevents und Team Building, bei denen man ungeahnte Stärken mit dem Verein, der Firma oder Schulklassen austesten kann. Der Kletterwald bietet aber auch actiongeladene Einzelevents und abwechslungsreiche Jahresevents. Wer lieber festen Boden unter den Füßen hat, ist im benachbarten Walderlebniszentrum mit dem Walderlebnispfad gut aufgehoben.

ÖFFNUNGSZEITEN:
Bayerische Schulferien, Wochenende und Feiertage, täglich, 10 - 19 Uhr
Werktags außerhalb der Ferien: (saisonal wechselnd) siehe Homepage

Anmeldung für Gruppen: reservierung@kletterwald-regensburg.de
Für Gruppen sind Buchungen jederzeit außerhalb der regulären Öffnungszeiten möglich!

KLETTERWALD

Riegling
93161 Sinzing
Tel.: 09498/6050296
Web: www.kletterwald-regensburg.de
e-mail: info@kletterwald-regensburg.de

Trotz Blasen Sport treiben

Bei Blasen an den Füßen, schmerzt jeder Schritt. An Sport oder insbesondere Joggen ist dann überhaupt nicht mehr zu denken. Doch was kann man gegen Blasen tun, um möglichst schmerzfrei weiterhin Sport treiben zu können?

Jeder kennt es – die Reibung zwischen Haut und Socke oder Schuh fängt erst zu brennen an, später wird es wund, dann entsteht eine Blase. Zwischen der äußeren und der darunter liegenden Hautschicht sammelt sich Flüssigkeit. Besonders schmerzhaft sind blutige Blasen, die entstehen, wenn Blutgefäße beschädigt werden. Der Grund können falsch sitzende Socken, schlecht verarbeitete Schuhe sowie feuchte Füße und die Verhornungen an den Zehen oder Fersen sein. Spezialsalben aus der Apotheke bekämpfen die verhornte Haut an den Füßen. Gegen trockene Haut helfen Fettcremes.

Ist die Haut weder trocken noch verhornt, liegt die Ursache für die Blasen wahrscheinlich an den Laufschuhen. Hier ist es besonders wichtig, perfekt sitzende Schuhe zu finden und sich in einem Fachgeschäft ausführlich beraten zu lassen. Auch bei längerer Belastung sollen Laufschuhe bequem bleiben, Fehlstellungen der Füße am besten mit Einlagen ausgleichen.
Um den Fuß an den Schuh zu gewöhnen, ist es ratsam, sie immer vorsichtig einzulaufen, bevor man sie in vollen Einsatz bringt.

Sollten alle Maßnahmen zur Vorbeugung nichts bringen, die Blase leicht anstechen, damit die Flüssigkeit auslaufen kann. Dazu am besten eine sterile Injektionsnadel in der Apotheke kaufen und auf keinen Fall die Blase aufschneiden oder abreißen. Nach dem Anstechen die Blase mit einem Desinfektionsmittel behandeln und mit einem speziellen Blasenpflaster abdecken. Das Pflaster alle zwei Tage wechseln, bis die Wunde abgeheilt ist. Die Pflaster aus der Apotheke lindern den Schmerz und ermöglichen es sogar, das sportliche Training fortzusetzen.

FREIZEITSPASS IN DER WASSERREICHSTEN REGION OSTBAYERNS
direkt vor den Toren der Welterbestadt Regensburg

Mit mehr als 800 Hektar Wasserfläche ist das Oberpfälzer Seenland, rund 30 Fahrminuten nördlich von Regensburg gelegen, die perfekte Urlaubs- und Freizeitregion für alle, die sich gerne ins nasse Vergnügen stürzen: Denn egal ob Baden, Bootswandern, Wasserskifahren, Wakeboarden, Stand Up Paddling, Segeln, Surfen oder Tauchen – die größten Seen Ostbayerns, unzählige Teiche und idyllische Flüsse sowie zahlreiche Spaß- und Erlebnisbäder machen all dies möglich und versprechen Wasserspaß pur.

Doch nicht nur zu Wasser, sondern auch zu Land können sportlich Aktive die einzigartige Naturlandschaft des Oberpfälzer Seenlandes auf mehr als 700 Kilometer gut ausgeschilderten und gepflegten Wander- und Radwegen erleben: Schnüren Sie Ihre Wanderstiefel und begeben Sie sich auf dem rund 70 Kilometer langen Oberpfälzer Seenweg, der den Jurasteig über den Erzweg mit dem Goldsteig verbindet, auf die spannende Spurensuche „zwischen Feuer und Wasser“! Oder schwingen Sie sich in den Sattel und erkunden Sie auf unserem Oberpfälzer Seenland Rundweg die wichtigsten Sehenswürdigkeiten und schönsten Plätze unserer acht Seenland-Gemeinden Bodenwöhr, Bruck i. d. Opf., Neunburg vorm Wald, Nittenau, Schwandorf, Schwarzenfeld, Steinberg am See und Wackersdorf! Ultimativen Fahrspaß auf zwei oder vier Rädern garantieren eine Segway-Tour durch unsere einzigartige Fluss- und Seenlandschaft oder eine rasante Runde auf einer der größten Kartbahnen Deutschlands!

Der 18-Loch-Golfplatz des Golfclubs Oberpfälzer Wald in Ödengrub ermöglicht Golfbegeisterten ein abwechslungsreiches und rundum erholsames Spiel mit einer herrlichen und unverwechselbaren Panorama-Aussicht über das Oberpfälzer Seenland. Mit über 25 verschiedenen Gewässerabschnitten, die stets für einen kapitalen Fang gut sind, finden Petrijünger die idealen Voraussetzungen und auch Pferde- und Reitsportbegeisterte kommen bei unseren Pony- und Reiterhöfen mit ihren umfassenden Angeboten und Ausreitmöglichkeiten voll und ganz auf ihre Kosten!

Der Erlebnispark Wasser-Fisch-Natur mit Bewegung, Spiel und Spaß im, am und über dem Wasser, der Oberpfälzer Märchengarten, der Jugend- und Familienfreizeitpark Movin'Ground sowie eine der modernsten Wakeboard- und Wasserski-Anlagen Deutschlands versprechen spannende Abwechslung und unvergessliche Erlebnisse für die ganze Familie in der wasserreichsten Region Ostbayerns.

Tauchen Sie jetzt ein ins Oberpfälzer Seenland und fordern Sie kostenlos unser Infopaket an unter:

ZWECKVERBAND OBERPFÄLZER SEENLAND

Fronberger Straße 33
92421 Schwandorf
Tel. +49 (0)9431 7593-40
info@oberpfaelzer-seenland.de
www.oberpfaelzer-seenland.de

www.segway-peter.de | 0177 3 52 26 29

TOUREN TÄGLICH NACH VEREINBARUNG.

EIN LEISTUNGSSPORT CHEERLEADING

Lust auf den abwechslungsreichsten Sport der Welt? Cheerleading wird von Außenstehenden oft unterschätzt, in Wirklichkeit sind Ausdauer, Selbstdisziplin, Fairness und Teamgeist gefragt.

Hupfdohlen mit Puschel stellen sich als reines Klischee heraus. Cheerleader sind Leistungssportler. Der Mix aus vielen verschiedenen Sportarten fordert und sorgt für spannende Abwechslung auf der Bühne. Zu einer professionellen Choreographie gehören nicht nur Tänze sondern auch akrobatische Elemente wie Stunts und Pyramiden, Baskets (Würfe), Tumbling (Bodenturnen) und Jumps (Sprünge mit Figuren). Hier ist der ganze Körper gefragt, von der Anspannung in den Zehenspitzen bis zum Lächeln im Gesicht, jeder Muskel wird trainiert. Cheerleader brauchen eine hohe Konzentration, um eine gesamte Choreographie auch durchhalten zu können. Ein Sport, der für den Zuschauer vor Leichtigkeit sprüht, hinter dem in Wirklichkeit aber richtig viel Arbeit steckt.

GREEN BERETS CHEERLEADER REGENSBURG

Die Abteilung „Cheerleading“ beim SV Fortuna Regensburg e.V. gibt es seit 2012. Seitdem zeigen die Green Berets Cheerleader Regensburg ihr Können auf Meisterschaften oder unterstützen die Region, in dem sie auf kleinen und großen sportlichen und festlichen Veranstaltungen auftreten und das Publikum begeistern – mit vollem Erflog.

Die aktuelle Vorstandschaft, die selbst diese Abteilung gegründet hat, steckt jede Menge Herzblut in den Verein:

Susanne Mannert (Cheerleader seit 2004): „Angefangen habe ich mit Cheerleading in einem reinen Dance-Team. Das hat mich aber schnell nicht mehr gereizt worauf ich den Verein gewechselt habe um das „richtige“ cheern mit Akrobatik auszuprobieren. Seitdem ist das Cheerleading meine große Leidenschaft. Die Begeisterung und Freude an diesem Sport gebe ich nun seit vier Jahren als Junior Coach und Abteilungsleitung an meine Schülerinnen weiter.“

Irina Meyerhofer (Cheerleader seit 1999): „Ich bin zum Cheerleading durch eine Freundin gekommen und habe mich sofort in diese Sportart verliebt. Angefangen als ein einfacher Cheerleader, habe ich mich später zur Trainerin ausbilden lassen. Seitdem konnte ich als Coach viel Erfahrung in allen Altersgruppen sammeln. Mit der Gründung der Green Berets Cheerleader übernahm ich, zusätzlich zum Training des Peewee-Teams, die Rolle als Abteilungsleiterin und bin immer noch mit ganzem Herzen dabei.“

Michael Meyerhofer (Cheerleader seit 2005): „Zum damaligen Zeitpunkt war ich noch im Football-Team und habe meiner Frau ab und zu bei ihrem Training zugesehen. Mit der Zeit hat mich Cheerleading in den Bann gezogen, so dass ich es selbst einmal ausprobieren wollte. Der größte Anreiz war für mich der Partnerstunt, in dem ich auch immer besser wurde. Seit der Neugründung unserer Abteilung kümmere mich um die Finanzen und unterstütze meine Frau als Co-Trainer des Peewee-Teams.“

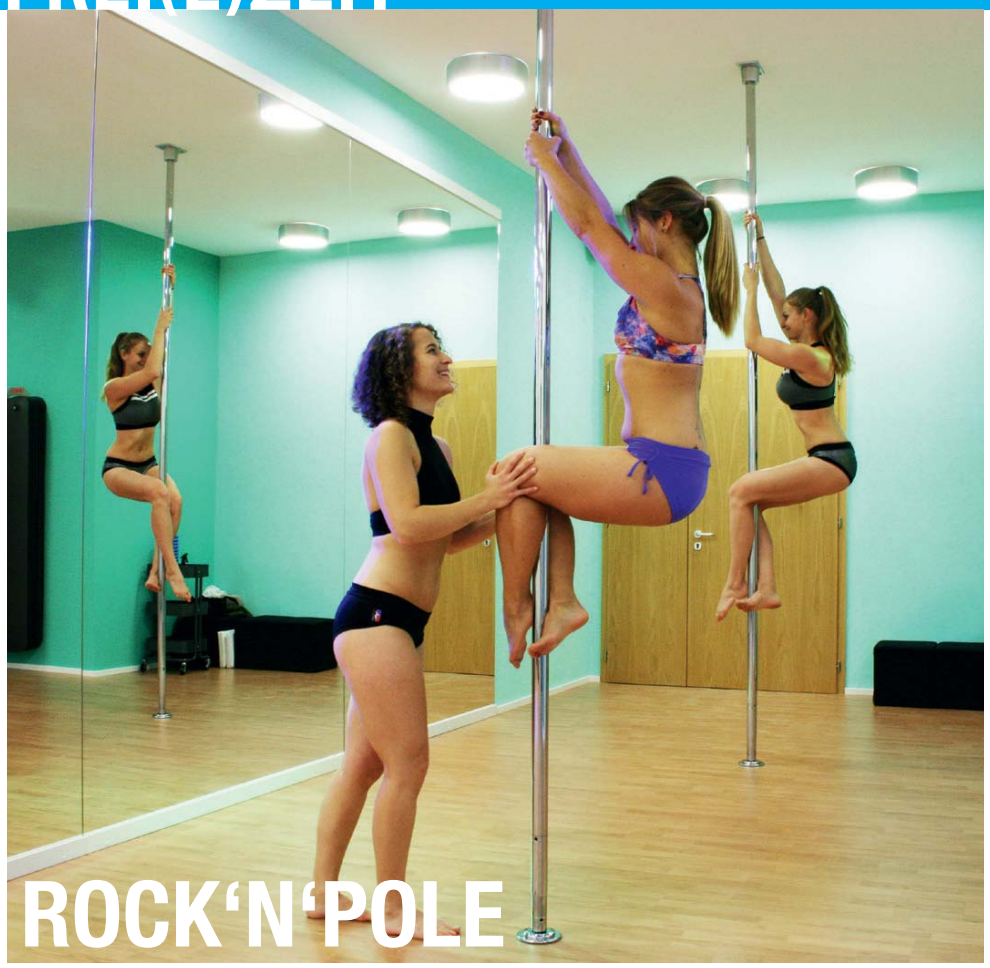
Roman Henneberg (Cheerleader seit 2006): „Anfangs hatte ich auch ein klischeehaftes Denken über die männliche Fraktion der Cheerleader, habe mich jedoch von einer Freundin zum Zuschauen und dann vom ganzen Team zum Mitmachen überreden lassen. Nach dem ersten Partnerstuntelement gehörte der Sport zu meinem Leben und heute bin ich Teil der Abteilungsleitung und kümmere mich neben dem Coaching des Juniorteams auch um die Werbung, Internetpräsenz und Auftritte der Teams.“

Mitglied werden kann jeder der Interesse hat. Die ersten vier Trainingseinheiten können unverbindlich ausprobiert werden. Zwischen März und Oktober – vor der Meisterschaftsvorbereitung -eignet sich der Einstieg am besten.

Die Green Berets Cheerleader Regensburg hatten u.a. schon Auftritte bei der Eröffnung der Continental Arena, dem Landkreislauf und dem Charivari Cup. In erster Linie trainieren sie für die jährliche Meisterschaft bei der sich Teams aus Bayern und Baden Württemberg messen.

SV FORTUNA REGENSBURG E.V.

Abteilung Cheerleading
Isarstraße 85
93057 Regensburg
Web.: www.green-berets-cheerleader.de



ROCK‘N‘POLE

NIE WAR FLIEGEN SCHÖNER

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

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

Das Angebot von Rock´n´Pole im Überblick:

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

ROCK‘N‘POLE REGENSBURG

Reinhausen 26a
93059 Regensburg
Tel.: 0941/46522320
www.rocknpole-regensburg.de
info@rocknpole-regensburg.de

VHS REGENSBURG

Vinyasa-Yoga, Vini Yoga, Iyengar-Yoga, Luna-Yoga - viele verschiedene Yoga-Stile haben sich in den letzten Jahren aus den Ursprüngen des Yoga entwickelt. Sich im Yoga-Dschungel zurecht zu finden, ist gar nicht so leicht.

Der zweite Yoga-Tag der Volkshochschule (VHS) am 25. September schafft Abhilfe! Egal ob unbeweglicher Einsteiger oder erfahrene Yogini - an diesem Tag taucht man ein in die Vielfalt des Yogas und kann sich inspirieren lassen, welcher Stil für einen selbst der richtige ist. Abwechslungsreiche Yoga-Einheiten mit erfahrenen Yogalehrerinnen, Meditation, Klang, Massage, ayurvedische Snacks und ein Konzert von KlangRund machen den Tag zu einem unvergesslichen Yoga-Erlebnis.

Seit über 50 Jahren und mit aktuell über 50 Kursen pro Semester ist Yoga fester Bestandteil des VHS-Gesundheitsprogramms. Körperlich anspruchsvoll oder eher sanft und meditativ, vormittags, nachmittags oder abends - für jeden Geschmack und jedes Zeitfenster ist etwas dabei! Hochqualifizierte Yoga-LehrerInnen mit viel Erfahrung leiten die Kurse in den großzügigen Räumen in der Altstadt oder im Stadtsüden.

Viele Kurse sind zudem von der Zentralen Prüfstelle Prävention anerkannt und somit von den Krankenkassen förderfähig.

VOLKSHOCHSCHULE DER STADT REGENSBURG

Haidplatz 8
93047 Regensburg
Tel.: 0941/5072433
e-mail: service.vhs@regensburg.de
Web: www.vhs-regensburg.de

WENN EIN WESPENSTICH TÖDLICH ENDET...

NOTFALLSET FÜR ALLERGIKER

Wer sich viel an der frischen Luft aufhält, unter freiem Himmel sportelt oder seine Freizeit im Sommer am See genießt, setzt sich automatisch der Gefahr von Wespenstichen aus. Was viele nicht wissen, nicht wenige Menschen haben eine Insektengiftallergie. Nach einem Stich geraten sie schnell in Lebensgefahr. Ein Notfallset kann im Ernstfall Leben retten.

Das Gift einer Biene ist bis zu zehnmal stärker als das einer Hornisse, demnach sind Hornissenstiche nicht gefährlicher als die von Wespen oder Bienen. Doch wo liegt der Unterscheid zwischen Wespen und Bienen? Bienen sind äußerst friedliebend, genauso wie Hummeln. Sie interessieren sich kaum für den Lebensraum des Menschen. Wespen dagegen hegen auch am Kaffeetisch Begeisterung für Nahrungsmittel. Wer hier die Wespen mit wilden und unüberlegten Handbewegungen vertreiben will, riskiert schnell einen Stich. Für alle wird er schmerzhaft sein, für manche auch lebensgefährlich. Gegen die Schwellung hilft erst einmal eine Kühlpackung oder Gel aus der Apotheke.

Jeder vierte reagiert mit einer gesteigerten allergischen Reaktion. Großflächige Hautausschläge, stark laufende Nase, Schwindel oder Magen-Darm-Beschwerden können als Symptome auftreten. Sollten Sie derartige Beschwerden feststellen, unbedingt den Arzt aufsuchen – er kann antiallergische Medikamente verschreiben. Im schlimmsten Fall entstehen innerhalb weniger Minuten Kreislauf- und Atembeschwerden. Jedes Jahr sterben rund 20 Menschen in Deutschland an einem allergischen Schock nach einem Insektenstich. Gefährlich ist vor allem, dass solche Reaktionen immer auftreten können - auch wenn bisher keine außergewöhnlichen Symptome nach einem Stich aufgefallen sind.

Das Notfallset
Wer von seiner allergischen Reaktion weiß, wird von den Ärzten angehalten, immer ein Notfallset bei sich zu tragen. Darin befinden sich mehrere Medikamente, Kortison, ein Antihistaminikum in flüssiger Form und ein Präparat gegen Adrenalin, das man sich selbst in den Oberschenkel spritzen sollte. Die Wirkung setzt sofort ein und ist damit oftmals lebensrettend.

Immuntherapie
Bei einer Immuntherapie, früher als Hyposensibilisierung bekannt, wird dem Allergiker das Gift in sehr niedriger Dosierung in den Oberarm gespritzt. Die Dosis steigt nach jeder Behandlung, der Körper entwickelt eine Toleranz. Mit 95 bis 98 Prozent liegen die Erfolgschancen bei einer Immuntherapie sehr hoch, allerdings dauert die Therapie auch zwischen drei bis fünf Jahren. Bei manchen sogar lebenslang.

EKAMATI YOGAZENTRUM

Körper und Geist in Harmonie

Körper und Geist in harmonischen Einklang bringen. Beim traditionellen Hatha Yoga, das Christa Engelhardt und Johannes Schafbauer lehren, geht es darum, sich selbst zu spüren. „Das Wichtigste im Yoga ist nicht Flexibilität, sondern Achtsamkeit. Die Übungen stärken nicht nur den Körper und das Körpergefühl, sondern sind gleichzeitig ein einfach erlernbares Mittel, um sich aus dem „Hamsterrad“ zu befreien und achtsam mit den Gedanken umzugehen.“ Ihre Ausbildung haben die beiden in Indien absolviert, anschließend lebten und unterrichteten sie drei Jahre im Yogahaus am Schliersee. Yoga ist mehr als nur ein Beruf für sie, es ist eine Lebensweise. Eine geistige Einstellung, die sie gerne an ihre Schüler weitergeben.

Im September eröffnen sie in der Gumpelzhaimerstraße ihr Yogazentrum, in dem traditionelles Hatha Yoga unterrichtet wird. Das Angebot reicht von Anfängerkursen bis hin zu offenen Stunden, vom Yoga für Schwangere bis hin zu speziell auf ältere Menschen ausgerichteten Kursen sowie ayurvedischen Massagen. Die offenen Stunden, welche 3 bis 4-mal täglich angeboten werden, können ohne Voranmeldung besucht werden. Eine Stunde kostet 13 EUR, vergünstigt erhalten Sie jedoch auch eine 10er Karte. In den Anfängerkursen werden neben Körper- und Atemübungen sowie der Meditation außerdem die Philosophie sowie Ernährungsgrundlagen gelehrt. „Ein Besuch in unserem Zentrum lohnt sich immer. Egal, ob es dazu dient, die Ausführung der Übungen kontrollieren zu lassen oder sich einen frischen Motivationsschub zu holen.“

Ekamati
YOGAZENTRUM

EKAMATI YOGAZENTRUM

Gumpelzhaimerstr. 12
93049 Regensburg
Tel.: 0941/38230303
e-mail: zentrum@ekamati.yoga
Web: www.ekamati.yoga

SCHWIMMEN UND BADEN

Strahlend blauer Himmel, die Sonnenstrahlen kitzeln auf der Haut – das sommerliche Wetter lockt bis in die späten Abendstunden mit seiner milden Brise an die frische Luft.

In und um Regensburg gibt es jede Menge idyllische Seen zum Entspannen und Abkühlen. Auch die Schwimmbäder in der Region bieten Urlaubsfeeling. Hier ein Überblick:

SCHWIMMBÄDER:

WESTBAD UND SAUNA-PARADIES

Messerschmittstraße 4
Mo. - Fr.: täglich 07:00 - 22:00 Uhr
Sa. - So.: 09:00 - 22:00 Uhr

HALLENBAD

Gabelsberger Straße 14
Mo. - Fr.: 11:00 - 20:00 Uhr
Sa., So., Feiertage: 09:00 - 16:00 Uhr

WÖHRDBAD - FREIBAD

Lieblstraße 26
Mai - September: täglich 09:00 - 22:00 Uhr

BADEN IN NATURGEWÄSSERN:

Regensburg bietet zahlreiche Seen, die gerade in den warmen Sommermonaten zum Baden einladen.
Im Umkreis von nur wenigen Kilometern sorgen naturbelassene Wasserläufe und Seen für Erfrischung an heißen Tagen. Die ausgezeichnete Wasserqualität wird von Hygienekontrolleuren monatlich überprüft. Untersucht wird das Wasser dabei auf Bakterien und Keime. In den vergangenen Jahren hatten die Seen stets eine sehr gute Wasserqualität vorzuweisen, das Baden ist somit ohne Einschränkungen erlaubt. Vor allem die beiden EU-Badegewässerseen Guggenberger See und Roither See erhielten eine spezielle Auszeichnung für ausgezeichnete Wasserqualität.

Naturerholungsgebiet Guggenberger See
bei Neutraubling

Naturerholungsgebiet Roither See
bei Roith/Neuallkofen

Naturerholungsgebiet Sarchinger See
bei Barbing/Sarching

Badesee Schwetzendorfer Weiher
bei Pettendorf

Regen-Flußbad Pielmühle
Gemeinde Lappersdorf

Regensburger Badeplatz
an der Schillerwiese (Donau)

Almer Weiher
Mintraching

Badestelle Zaar, Kallmünz

Waldbad Hemau
Hemau

DER KURORT BAD ABBACH

Abschalten und dem Alltag entfliehen – dafür brauchen Sie nicht unbedingt eine stundenlange Fahrt auf sich nehmen, die Erholung liegt in diesem Fall ganz nah. Das Kurzentrum Bad Abbach bietet jede Menge Wellness- und Unterhaltungsangebote zum Entspannen. Bad Abbach gehört auch zum Bayerischen Golf- und Thermenland, eines der führenden Wellness- und Heilbädergebiete in Europa.

Das Inselbad unter freiem Himmel in Bad Abbach lädt zum Relaxen in der Natur ein. Die traumhafte Lage auf einer künstlichen Donauinsel bietet einen einzigartigen Blick auf die Oberndorfer Hänge und den Heinrichtsturm. Das Besondere hier: das Bad wird ganz ohne Chemie gereinigt und von einem riesigen Regenerationsteich aufbereitet. Wellenrutsche, Liebesgrotte, Schwimmerbecken und Baby-Planschbecken sowie eine Schwungliane und Sprungfelsen versprechen jede Menge Spaß und Action. Täglich hat das Inselbad bei schönem Wetter von 9 bis 20 Uhr geöffnet. (www.ab-ins-schwimmbad.de)
Auch die **Minigolfanlage im Kurpark** bietet mit der 18-Loch Anlage Spaß für die ganze Familie. Ein Spielplatz mit Kletterwand, Rutsche und einer Schaukel für Kleinkinder sorgen auch bei den Kids für Attraktivität. Die Ausrüstung können Sie sich vor Ort ausleihen, professionelle Tipps zum Spielverlauf gibt es von den Experten natürlich mit dazu. Für eine kleine Erfrischung sorgen Snacks, Eis und Getränke. (Tel.: 09405/5890, Montags Ruhetag). Daneben gibt es im Kurpark auch Tischtennisplatten, Trampoline, Schachspiele, eine Boule Bahn und Trimmgeräte, welche eine sportliche Abwechslung liefern.
Nur wenige Meter entfernt wartet das Tiergehege mit Streichelzoo auf die kleinen Urlauber. Von niedlichen Ziegen und Ponys über putzige Kamerunschafe, Kaninchen, quakende Gänse und Laufenten bis hin zum stolzen Damwild und dem zutraulichen Esel-Duo Chico und Ritchie. (Tel.: 09405/95990. Der Eintritt ist frei.)

KURVERWALTUNG BAD ABBACH

Kaiser-Karl-V-Allee 5
93077 Bad Abbach
Tel.: 09405/95990
www.bad-abbach.de

UND DIE KAISER-THERME

Ein wichtiger Teil von Bad Abbach ist vor allem die **Kaiser-Therme**. Hier trifft kaiserliches Badevergnügen auf Gesundheit. Die Gäste tauchen in einen Jungbrunnen für alle Sinne und spüren den Thermaleffekt des staatlich anerkannten Heilwassers am ganzen Körper. In der Saunawelt gibt es Hitze, Dampf und Düfte auf höchstem Niveau. Erholsame Wellness- und wirkungsvolle Therapieangebote runden das gesunde Angebot ab.
Aus einer Tiefe von über 500 Metern gelangt das staatlich anerkannte Heilwasser der Kaiser-Therme „nach oben“. Auf dem langen Weg wurde das Wasser auf natürliche Weise gefiltert und mit wertvollen Mineralstoffen angereichert. Die im Thermal- und Schwefelwasser gelösten Inhaltsstoffe können den Organismus über die Haut positiv beeinflussen und den Stoffwechsel aktivieren. Es gibt inzwischen Erkenntnisse, dass durch thermische Reizung auch das Immunsystem positiv beeinflusst wird. Viele der Inhaltsstoffe und die thermischen Reize sind von besonderer Bedeutung für viele Heilungs-Effekte. Eine Wirkung kann sich bereits bei einem Badegang von 20 Minuten einstellen.

In der Kaiser-Therme haben die Gäste die Wahl zwischen Wildwasserkanal, Schwimmer- oder Entspannungsbecken mit Wohlfühltemperaturen zwischen 28 und 36 Grad Wassertemperatur. Das große Thermal-Außenbecken bietet auch im Freien zu jeder Jahreszeit einen anregenden, sportlichen oder entspannten Aufenthalt im Wasser. Auf über 600 Quadratmetern Wasserfläche wird man frei von jeder Hektik. Vom Wasser aus hat man einen fantastischen Ausblick auf das im Tal liegende Bad Abbach.

Bild: Bewegungskanal

In der **Spürbar** erfühlt der Gast im wahrsten Sinne des Wortes wohltuende Kräfte zur Stärkung der Gesundheit. Die in der Spürbar angebotenen Attraktionen können gegen ein geringes Entgelt in Anspruch genommen werden. Spontan kann gewählt werden zwischen: Physiotherm Infrarot, Solarium, SeaClimate Ultraschallvernebler oder AlphaSphere-Liege.

Die Saunawelt
Auf über 1000 Sauna-Quadratmetern wird jedem so richtig warm um’s Herz. Von Panoramasauna bis Dampfgrotte reicht die Palette. Tolle In- und Outdoorzonen laden zum Wellness-Wandern ein. Für viele ist die Panorama-Saunawelt der Kaiser-Therme schlichtweg „der Garten Eden” unter den Saunaparadiesen mit blickgeschützten Saunagarten, Außenwhirlpool, Panorama-Außensauna, Vital Sauna, Bio-Apfelsauna, Kräuteraroma-Sauna, Bergkiefersalz-Sauna, Dampfgrotte, Sole-Licht-Ruheraum, Saunaterasse, Panorama Ruheraum und Relaxbereich mit Fußwärmebecken und Eisbrunnen.

KAISER-THERME

Kurallee 4
93077 Bad Abbach
Tel.: 09405/95170
www.kaiser-therme.de

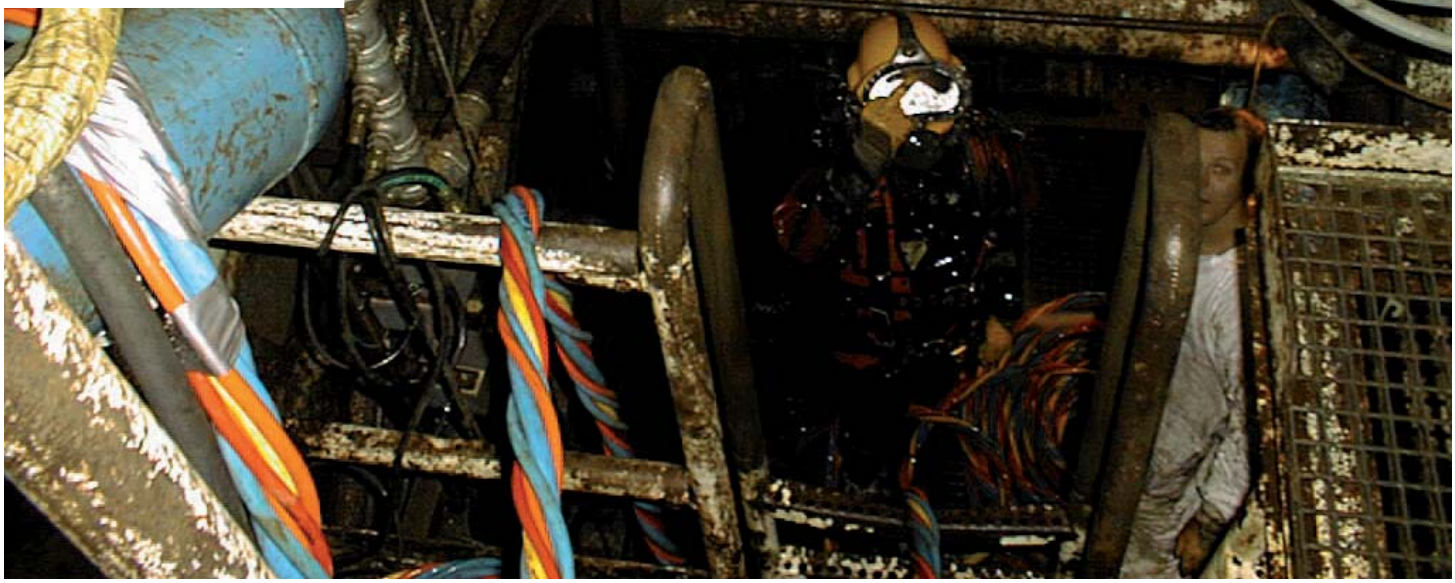
BERUFSTAUCHER IN DUNKLEN TIEFEN

DIE UNTERWASSERWELT ALS ZWEITES ZUHAUSE

Auf sich allein gestellt, in 300 Metern Tiefe. Umgeben von Wasser und Dunkelheit. „Genau das ist meine Welt!“, erzählt Claus Mayer mit einer Begeisterung, die manch einer kaum nachvollziehen kann. Aber es stimmt. Er lebt seinen Beruf. Sein Hobby. Mit ganzer Leidenschaft. Der 63-Jährige ist Chef der Nordseetaucher GmbH in Ammersbek bei Hamburg. Vor 28 Jahren erreichte er erstmals in einem Experiment mit einer Taucher-Forschungstruppe 600 Meter. Rekord-Tiefe. „Da öffnet sich für Taucher eine Unterwasserwelt, die es in Deutschland kaum gibt.“

Wie weit kann ein Mensch tauchen ohne gesundheitlich gefährdet zu sein? Dieser Frage ging Claus Mayer mit dem Forschungsteam auf den Grund. Immer tiefer ging es für ihn und drei weitere Taucher, bis schließlich die 600 Meter erreicht waren. Tiefer funktioniert nicht. Zu gefährlich.
„Da werden dann Roboter eingesetzt, denn eventuelle Wunden würden nicht mehr heilen. Bei einer Verletzung würde es keine Chance geben, diese zu überleben. Man könnte eine Blutung auf Grund der reduzierten Weißen Blutkörper nicht mehr stoppen“, weiß Mayer. „Das waren extreme Tauchgänge, aber sie haben sich gelohnt.“ Für Schweiß- und Feinarbeiten an Pipelines sind solche Tiefen dringend notwendig. Sieben Wochen dauerte das Experiment, allein fünf Wochen die Rückkehr an die Wasseroberfläche. „Hinunter kommt man dagegen schnell, 200 Meter Tiefe erreichen wir locker in 20 Minuten“, weiß Mayer. In der ganzen Zeit lebten die Taucher in einer Wohnkammer im Überdruck. Für Berufstaucher ganz normal, es gehört einfach zum Alltag. Claus Mayer verbrachte im Laufe seiner Karriere schon über 12.000 Stunden im Überdruck.

„Viele denken, Berufstaucher können den ganzen Tag Fische anschauen, mit ihnen spielen und sie streicheln. Damit hat unsere Arbeit überhaupt nichts zu tun“, erklärt Mayer. Sie ist vielseitig, abwechslungsreich und jeden Tag stehen andere Aufgaben auf dem Plan. Während Mayer früher als Inshore/Inland-Taucher im Binnenland, Talsperren, Flüssen, Seen und Klärwerken, aber



auch als Offshore-Taucher auf Bohrplattformen in u.a. Deutschland, England, Dänemark und als Einsatzleiter für Arbeit in Überdruck im Tunnelbau in Europa, Südamerika, China, Russland, Nordamerika und Asien arbeitete, organisiert und kontrolliert er jetzt hauptsächlich die verschiedenen Aufträge weltweit. Alles muss laufen, egal auf welchen Teilen der Erde. Seine Firma beschäftigt derzeit über 60 Taucher und Techniker, die überall auf dem Globus eingesetzt werden.
Die Liste an Aufgaben ist lang: Bergungsarbeiten, Schweißen, Schneiden, Konservieren und Betonieren unter Wasser, Tunnelbauarbeiten, aber auch Video- und Fernsehdokumentationen mit tauchergeführten Kameras. Außerdem Vermessungsarbeiten, Schiffsbodenuntersuchungen und Polieren von Propellern zählen zum Alltag. Von den kühlen Wassertemperaturen im Winter, in der Nordsee meist um die vier Grad an Grund, spürt der Taucher allerdings dank der Trockentaucheranzüge nichts.

Aktuell beschäftigt sich Claus Mayer vor allem in Asien mit Arbeiten in Überdruck (Taucher und Druckluftarbeiten) im Tunnelbau. Zeit für Frau und Kinder bleibt da oft auf der Strecke. „Sie sind es nicht anders gewohnt. In diesem Job ist man nun mal wochenlang unterwegs, dafür auch wieder wochenlang zu Hause. Meine Frau kennt das, ich habe sie selbst auf einer Plattform in der Nordsee als Ingenieurin kennen gelernt“, erzählt Mayer und lacht. Doch dann nimmt sein Gesicht wieder ernste Züge an: „Der Rückhalt der Familie ist sehr wichtig. In dieser Hinsicht passen wir höllisch auf.“

Vor dem extremen Einsatz als Berufstaucher muss man einige psychologische Tests bestehen. Ob man dem Heimweh standhält und ob die Familie mitspielt ist sich dabei ein entscheidender Faktor. Denn die Taucher und Techniker sollen Konzentration zeigen. Man muss sich aufeinander verlassen können. Zu hundert Prozent. „Schlechte Nachrichten oder Streit von daheim sind fehl am Platz.“ 80 Prozent der Bewerber für große Tiefen werden ausgesiebt. „Sie müssen dem psychischen Druck gewachsen sein, solche Leute zu finden ist nicht einfach.“

Besonders spannend findet Mayer das Nukleartauchen. Wem jetzt der Atem stockt, der kann beruhigt sein: „Das ist eine fantastische Welt, das schönste, sicherste und sauberste Tauchen überhaupt.“ Bei 27 Grad Wassertemperatur gestaltet sich die Arbeit angenehm.
Ohne Stress. Ohne Radioaktivität. Denn diese breitet sich in Flüssigkeit nur 1,38 Meter aus. „Da kann uns nie was passieren, wir tauchen in dem saubersten Wasser überhaupt“, überzeugt Mayer. Er hat seit 1982 als Berufstaucher und Chef der deutschlandweit größten Firma in dieser Branche seine Berufung gefunden. „Die Art und Durchführung der Arbeiten präsentiert sich jeden Tag anders, das macht diesen Job so spannend.“ Man ist als Taucher alleine in der Tiefe. Muss sich auf sich selbst verlassen können. Die richtigen Entscheidungen spontan treffen. „Das ist kein 0815 Job. Unter der Wasseroberfläche und in Überdruck im Tunnelbau öffnet sich einfach eine völlig andere Welt, die gefällt mir.“

ERSTE HILFE

Foto: Frank Schemmann

Andreas Denk, Pressesprecher der Johanniter-Unfall-Hilfe e. V., erklärt wie man im Notfall richtig handelt.

ICH KOMME ALS ERSTHELFER AN EINE UNFALLSTELLE. WAS SOLLTE ICH ZUERST TUN?

Zuerst gilt es, sich einen Überblick von der gesamten Situation zu verschaffen und ich muss mich erst mal davor schützen, mich selbst in Gefahr zu bringen. Hier gilt die Maxime „Eigenschutz und Fremdschutz“! Dann sichere ich die Unfallstelle ab und bringe gegebenenfalls die Unfallopfer aus der akuten Gefahrenstelle. Wenn der Verletzte ansprechbar – also bei Bewusstsein – ist, setze ich direkt den Notruf ab. Bei bewusstlosen Personen bringe ich diese erst in die stabile Seitenlage und wähle dann den Notruf: die 112.

WIE GEHE ICH VOR, WENN DER VERLETZTE ANSPRECHBAR IST?

Wenn der Verletzte bei Bewusstsein ist, weiß ich, dass seine wesentlichen Vitalfunktionen – also Atmung und Herzschlag – vorhanden sind. In diesem Fall kontrolliere ich auf eventuelle Verletzungen, die es dann zu versorgen gilt. Ganz wichtig ist aber immer der Wärmeerhalt; dafür nehme ich die Rettungsdecke aus dem Erste-Hilfe-Kasten oder nutze Jacken oder sonstige Kleidung. Und natürlich betreue ich den Verletzten psychisch so lange, bis der Rettungsdienst eintrifft, durch Gespräche und auch einfach dadurch, dass ich für ihn oder sie da bin.

WIE UND WANN MUSS ICH DEN VERLETZTEN IN DIE STABILE SEITENLAGE BRINGEN?

Wenn Verletzte „nicht erweckbar“ (ohnmächtig) sind, aber atmen – dann ist die Stabile Seitenlage angezeigt. Wenn ein bewusstloser Verletzter nicht mehr atmet, muss ich sofort die 112 rufen und dann sofort die Herz-Lungen-Wiederbelebung starten. Hier gibt es die Merkregel: 30/2, also 30 mal drücken und zwei mal beatmen; und für den richtigen Rhythmus empfehlen wir dabei den Song der Bee Gees „Stayin´ alive“ im Kopf zu haben oder zu singen und auf jeden „Beat“ zu drücken.

GIBT ES GENERELL ETWAS, DAS ICH BEIM LEISTEN VON ERSTER HILFE FALSCH MACHEN KANN?

Das einzige, was man wirklich falsch machen kann, ist nicht zu helfen! Beim Helfen selbst gibt es das Prinzip der Angemessenheit; so wird zum Beispiel niemand von einer hochschwangeren Frau verlangen, dass sie zwei schwere Männer aus einem Auto zieht. Aber zumindest den Notruf (112) rufen oder andere aufzufordern, zu helfen oder mitzuhelfen, kann jeder.

SARENGUE®

Sarengue® eine einfache, gelenkschonende und für jeden machbare Tanz-Fitness - geeignet für alle Altersklassen (16 bis 80 Jahre). Es stärkt alle Muskeln, lässt Pfunde an den richtigen Stellen schmelzen und bekämpft die Problemzonen.

Es sind keine Choreografien, nur Grundfiguren und Bewegungen aus Salsa und Merengue, und so ist das Programm auch für jeden „Nicht-Tänzer“ problemlos machbar. Die Wirksamkeit wurde durch wissenschaftliche Studien an der Psychosomatischen Abteilung des Uniklinikums Regensburg und der Klinik Donaustauf nachgewiesen und ist besonders wirksam bei:

- Übergewicht
- chronischen Schmerzen
- und in der Prävention

Bekanntermaßen macht Bewegung den Kopf frei und hebt die Laune.

Sarengue® ist ein Rundumpaket für Fitness, Abnehmprogramm, Prävention und psychisches Wohlbefinden.
Sarengue® ist geeignet für Tanzbegeisterte, auch ohne Tanzpartner, und für Menschen, die Spaß an lateinamerikanischer Musik haben und gerne etwas für ihre Gesundheit tun möchten.
Erfinderin dieser Methode ist Alexandra Bernhardt, Sarengue®-Zentrum Zirndorf.
Sarengue® wird in Gesundheitszentren (Medizinische Trainingstherapie), REHA-Kliniken, an teilnehmenden OPTIFAST®-Zentren oder von freiberuflich tätigen, speziell ausgebildeten Sarengue®-InstruktorInnen angeboten. Für den Stadt- und Landkreis Regensburg im Sarengue®-Zentrum Regensburg - ohne Vertragsbindung mit kostenloser Schnupperstunde – ausprobieren lohnt sich!

SARENGUE® ZENTRUM REGENSBURG

Donaustaufer Str. 46b
93059 Regensburg
Tel.: 0151/67218585
Tel.: 0170/8080305
www.sarengue-regensburg.de
info@sarengue-regensburg.de

JUMPERS FITNESS

- Jetzt einsteigen und fit für den Alltag machen!

Sie möchten Ihre Alltagsfitness verbessern, Ihre Figur straffen oder gezielt Muskeln aufbauen? Dann ist jumpers fitness der richtige Partner für Sie!

Im stilvoll und modern eingerichteten Studio in der Bajuwarenstr. 29 in Regensburg (ehemalige Warenausgabe Mediamarkt) können Sie bereits ab fairen 19,90 Euro pro Monat trainieren! Egal ob Sie Einsteiger sind oder bereits über Trainingserfahrung verfügen, es stehen abwechslungsreiche Geräte für Ihr Ausdauer- und Krafttraining zur Verfügung.

Ergänzt wird das Angebot durch das zeitsparende und effektive Vibrationstraining und das moderne Schlingentraining mit TRX. Zur Entspannung stehen modernste Solarien des Weltmarktführers Ergoline bereit.

Kommen Sie vorbei und testen Sie jumpers bei einem kostenlosen und unverbindlichen Probetraining! Erfahren Sie, wie Ihnen jumpers bei der Verwirklichung Ihrer Fitnessziele helfen kann!

JUMPERS FITNESS REGENSBURG

Jumpers Fitness Regensburg
Bajuwarenstr. 29
93053 Regensburg
Tel.: 0941/78493723
regensburg@jumpers-fitness.com
www.jumpers-fitness.com

MIT APPS BEWUSSTER ESSEN

Eat Smarter. Apps mit Rezepten gibt es viele, doch die wenigsten beschäftigen sich speziell mit gesundem Essen. Bei „Eat Smarter“ ist dies anders. Das Programm spezialisiert sich auf bewusste Ernährung und bietet über 100.000 Rezepte zum einfachen Nachkochen. Dabei wird jede Philosophie abgedeckt, wodurch gerade auch Vegetarier und Veganer das passende Gericht finden. Neben einer Zutatenliste und der Kochanleitung, gibt es zu jedem Essen auch die Kalorienzahl in Abhängigkeit von der gekochten Menge präsentiert. Somit bleibt man immer im Bilde. Mit dem Filter-System können Nutzer gesuchte Rezepte nach Kochzeit, Kalorien oder Bewertung sortieren lassen. Besonders beliebte Gerichte lassen sich im eigenen Kochbuch speichern, damit sind sie später leichter zu finden. Eat Smarter ist kostenlos für Android und iOS erhältlich.

Hydro. Eine regelmäßige und ausreichende Aufnahme von Flüssigkeit ist sehr wichtig. Deshalb raten Ärzte bei nahezu jedem Termin und jeder Diagnose dazu, möglichst viel zu trinken. Vielen Menschen fällt dies jedoch nicht leicht, weshalb sie zu wenig Wasser aufnehmen. Mit Hydro soll dies der Vergangenheit angehören, denn in der App dreht sich alles um das Trinken. Auf Basis einiger Daten, welche beim ersten Start eingegeben werden müssen, berechnet das Programm den täglichen Flüssigkeitsbedarf. Um diesen Bedarf auch zu decken, können Benachrichtigungen aktiviert werden. Hydro erinnert den Nutzer dann in regelmäßigen Abständen daran, etwas zu trinken. Trägt man die zu sich genommene Menge regelmäßig in die App ein, erstellt sie sogar Statistiken und zeigt an, wie gut man sein Ziel im Schnitt erreicht.

MyFitnessPal. Die vom amerikanischen Sportartikelhersteller Under Armour unterstützte App „MyFitnessPal“ bietet ein umfangreiches Gesamtpaket. Bei der ersten Benutzung will das Programm das aktuelle Gewicht und ein Ziel wissen. Egal ob man Abnehmen, Masse aufbauen oder das Gewicht halten möchte. Auf dieser Basis wird ein tägliches Kalorienziel errechnet, welches möglichst genau erreicht werden sollte. Nimmt man zu viel oder zu wenig zu sich, warnt MyFitnessPal den Nutzer mit einer Benachrichtigung in Signalfarbe. Damit die App auch weiß, was der Benutzer gegessen hat, müssen die Speisen in das System eingegeben werden. Dank eines Barcode-Scanners lassen sich viele Produkte aber blitzschnell hinzufügen. Besonders nützlich ist die anschließende Aufschlüsselung der Nahrungsaufnahme in ihre Nährstoffe. Sportliche Betätigung wirkt sich natürlich auf den täglichen Kalorienverbrauch aus. Entsprechend können auch Trainings hinzugefügt werden, die sich dann direkt auf die Berechnung der Gesamtkalorien auswirken. Auch Fitness-Tracker werden unterstützt. Um die Nutzer zusätzlich zu motivieren, können auf Wunsch Freunde hinzugefügt werden, deren Erfolge einen selbst zusätzlich anspornen sollen. MyFitnessPal ist kostenlos für Android und iOS erhältlich. Mit einem optionalen Abo lässt sich die App um nützliche Zusatzfeatures erweitern.

IN LUFTIGER HÖHE

Der kühle Wind lässt die Härchen auf den Armen erzittern. Das Herz bebt, der Kopf fühlt sich ganz leicht an. Man schwebt über dem Boden, Richtung Himmel, der Sonne entgegen. Sieht, wie unter einem alles kleiner und kleiner wird, bis es aussieht wie Spielzeug. Fliegen - eine Eigenschaft, die für den Menschen eigentlich völlig untypisch scheint, reizt dafür umso mehr. Grenzen austesten. Neue Herausforderungen annehmen. Den Respekt vor luftigen Höhen besiegen.

Luftsportarten wie Gleitschirmfliegen, Ballonfahrten und ein Tandem-Sprung lassen das Adrenalin brodeln. Eine gelungene Abwechslung zum Alltag für alle Mutigen unter uns.

Gleitschirmfliegen lernen und Ballonfahren
Lerne Fliegen im einzigen Gleitschirmzentrum in Ostbayern. Einzigartige Fluggelände dienen Deiner Sicherheit und professionelle Fluglehrer behleiten Dich mit Funk durch die Lüfte. Unsere Ballonflotte mit bestens ausgebildeten Piloten bringt Dich sicher in die Luft und wieder auf den Boden.
Alles Nähere erfährst Du unter www.flugzentrum-bayerwald.de

FLUGZENTRUM BAYERWALD

Flugzentrum Bayerwald

Schwarzer Helm 71
93086 Wörth an der Donau
Tel.: 09482/959525
Web: www.flugzentrum-bayerwald.de

„FAMILIEN-RADTOUR“

Orte: Burgweinting, Niedergebraching, Bad Abbach
Zeit: 2,5 Stunden

Strecke: 43 Kilometer
Höhenmeter: 450
Schwierigkeitsgrad: einfach bis mittel

Diese Strecke eignet sich optimal für die ganze Familie und hält viel Abwechslung bereit. Die kleinen Radler werden hier auf Trap gehalten – sei es mit der Fährüberfahrt, dem Besuch eines Inselbades, einer Stärkung an einer der vielen Gaststätten an dieser Strecke oder eine gemütliche Pause am Waldspielplatz bei Pentling. Ganz nach Lust und Laune können hier noch spontan spannende Aktivitäten mit in die Radtour eingebunden werden.

Los geht’s bei der Grundschule bzw. Kirche in Burgweinting. Es geht zunächst in Richtung Papstkreuz und an der Franz-Josef-Strauß-Allee hinauf nach Pentling. Am Kreisverkehr in Pentling führt der Weg nach rechts und bergab bis an die Donau. Am Donauradweg fahren Sie weiter bis nach Matting, wo mit der Fähre übergesetzt wird. Dort radeln Sie weiter flußaufwärts über Gundelshausen und am Inselbad vorbei nach Bad Abbach. Die Strecke führt über Oberndorf und Matting zurück bis zur Walba, dort biegen Sie nach rechts ab - in Richtung Graßlfing.

In Graßlfing links in Richtung Großberg, nach einer leichten Steigung wieder rechts nach Niedergebraching. In Niedergebraching geht es links in die Geberichstraße, bis hoch an die Hauptstraße, wo Sie ebenfalls wieder nach links abbiegen. An der Abzweigung Posthof gibt es die Möglichkeit, einen Abstecher in den Waldspielplatz zu machen, bevor es wieder über Pentling zurück zum Ausgangspunkt der Tour geht.

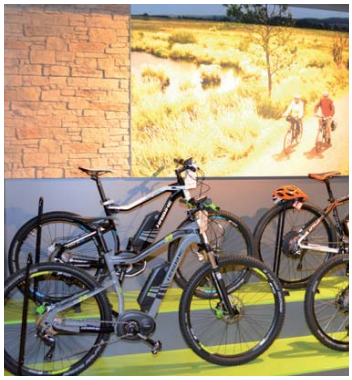
Streckentipp vom Biketeam Regensburg e.V.

2RAD JESSEN

Das Altmühltal lockt mit einer atemberaubenden Aussicht und damit grandiosen Touren zum Wandern oder Radeln. Wer in dieser Gegend unterwegs ist, sollte unbedingt einen Halt bei 2Rad Jessen in Kelheim einlegen.

Denn der Experte kennt sich aus, stattet Sie mit den wichtigsten Utensilien und den besten Markenrädern aus. „Unsere Mechaniker werden in Schulungen ständig auf den neuesten Stand gebracht", erklärt Juniorchef Björn Jessen. Schon seit klein auf beobachtete er seine Eltern bei der Arbeit, bis irgendwann fest stand, er möchte in Zukunft das Geschäft übernehmen, sich um alles kümmern und managen.
Das Traditionsunternehmen nimmt sich Zeit für seine Kunden, berät mit Geduld und jeder Menge Know-How. Für jede Sportrichtung und jeden Geldbeutel gibt es hier das perfekte Fuhrwerk. Einen regelrechten Boom haben die E-Bikes ausgelöst, die mittlerweile bei allen Altersklassen gefragt sind. Die sportliche Variante unterscheidet sich kaum von den bekannten Mountainbikes. Der Familienbetrieb bietet deshalb auch Testfahrten, Testräder und geführte Touren an.

Außerdem locken die Experten mit vollgefederten Pedelecs von Riese Müller, gutem Preis-Leistungsverhältnis dank Stevens Marke, Vermessungssystemen und einem Fahrradflohmarkt. Die richtige Portion an Fachwissen, Sympathie, professionellem Service wird hier gemixt mit einer familiären und vertrauenserweckenden Atmosphäre.



2RAD JESSEN

Schäfflerstraße 12
93309 Kelheim
Tel.: 09441/50480
Web: www.my2rad.de

„MOUNTAINBIKE-TOUR“

Orte: Wenzenbach, Kürn, Regenstauf
Zeit: 2 Stunden
Strecke: 30 Kilometer

Höhenmeter: 600
Schwierigkeitsgrad: mittel

Diese schöne Strecke sorgt für jede Menge Abwechslung auf dem Sattel und führt durch die grüne Natur der Region. Grundsätzlich ist die Strecke für jeden geeignet, Mountainbike-Fans werden dabei allerdings zu einer gesunden Portion konditionell gefordert.

Starten Sie im Zentrum von Wenzenbach und rollen auf dem Falkenstein Radweg in Richtung Bernhardswald. Gleich nach dem letzten Haus geht es rechts über die Wiese, und nach der kleinen Fußgängerbrücke links in den Pfad entlang des Wenzenbaches. Der Trail kreuzt mehrmals die alte Bahnstrecke, zuerst darunter hindurch und dann darüber in den Schotterweg leicht bergauf. Vor dem Anstieg sollten Sie sich links halten - in den alten verwachsenen Weg nach Birkmühl. Am Ende des Waldstückes gerade über die Wiese zur Teerstraße und dann links durch die Hofstelle Birkmühl wieder rechts auf den Falkenstein Radweg bis nach Bernhardswald. An der Kreuzung mit der Straße nach Kürn geht es scharf links auf den Schotterweg zu den Anwesen Wiesmühl und Wieshof. Der Schotterweg

geht stetig bergan bis hinauf nach Steinrinnen. In Steinrinnen rechts und auf dem Feldweg über Oberharm zur Teerstraße nach Kürn. Der Teerstraße folgen Sie am Besten bis zum Rastplatz auf der linke Seite. Hier wechseln Sie auf die kleine alte Kastanienallee und machen sofort eine Spitzkehre nach links in den Wiesenweg zur Berghütte auf dem Hügel, womit der höchste Punkt der Tour mit rund 540 Metern erreicht wird. An der Berghütte führt der Weg rechts vorbei, Gabel und Dämpfer werden geöffnet für die Flowabfahrt in das enge Gambachtal. Der Track führt links entlang des Waldsaumes in einen kurzen alten Hohlweg, den Sie nach links verlassen und nach wenigen Metern mit Vorsicht in eine steile Abfahrt in den Wald einfahren. Hier folgen wir dem Hauptweg und halten uns rechts an der nächsten Abzweigung.

Der Waldweg schlängelt sich mit welligem Charakter zur flotten Abfahrt nach Löchl. An der nächsten Kreuzung rechts abbiegen und entlang der Schonung nach rechts in die langen S-Kurven nach Löchl. Nach der Durchfahrt von Löchl folgen Sie links dem Talweg im Gambachtal bis Sie links die Ausläufer des Gambachweihers sehen. Dann geht es rechts einen Waldweg als Spitzkehre zu einer verfallenen Hofstelle auf einer großen Lichtung hinauf. Die Weiden sind mit freilaufenden Rinderherden bewirtschaftet, es gilt die Gatter nach dem durchgehen wieder zu schließen. Jetzt folgen Sie dem Waldweg bis hinauf nach Maad. Vom Kreuzungspunkt Maad aus geht es rund 30 Meter auf Teer Richtung Regenstauf und dann rechts die Rampe hoch auf einen schmalen Pfad. Jetzt beginnt die flowige Abfahrt hinunter nach Regenstauf auf flowigen alten Waldwegen. Der Track kreuzt zwei Waldwege und danach folgen Sie der Kurve nach links zurück auf die Teerstraße und hinab nach Regenstauf. Nach rund 300 Metern biegen wir halb links in den Waldweg ein und passieren eine Futterstelle für das Wild. Es ist ein ständiges pendeln um die Straße nach Maad.

Der Waldweg macht eine Linkskurve und wieder zurück auf der Teerstaße folgen wir ihr bis leicht rechts im Wald ein Trail sichtbar wird. Flüssig verwinkelt geht es nach einem kurzen Anstieg auf dem Trail bergab und wir halten uns an der nächsten Trailgabelung links und kommen auf die Hauptstraße zurück kreuzen Sie und fahren durch ein kurzes Waldstück über einen Feldweg hinab zu den ersten Häusern.
Jetzt folgen Sie der Straße bis zur Auffahrt an den Schlossberg bis zum Denkmal des Erbauers rechts am Wegesrad. Hier fahren Sie links vorbei in den Rundweg der mit Rücksicht auf andere vorsichtig befahren werden kann. An den Treppen fahren Könner links daran hinab oder schieben das kurze Stück, anschließend geht es rechts dem Weg folgend hinunter zur Ortsausfahrt von Regenstauf. Hier queren Sie die Straße und fahren auf dem Radweg unter der Regenbrücke hindurch. Jetzt rechts über die Wassergasse bis zum Ende des Masurenweg, und in den Klosterweg. An der Ausfahrt biegen Sie rechts in die Regensburger Straße, der Sie für circa 50 Meter folgen und in die Dechant-Wiser Straße abbiegen. Ab jetzt geht es Zick-Zack über Straßen hoch zum Eckert Gelände. Haben Sie die Eckert Parkplätze erreicht, wechseln Sie auf den Feldweg und biegen den Wanderpfad vor dem Waldrand nach rechts ab und fahren den Berg hinauf - vorbei an den Eckert Gebäuden. Am Waldrand folgen Sie dem breiten Waldweg halblinks bergauf für rund 50 Meter und biegen vor dem steilen Anstieg rechts ab. Jetzt geht es flach auf dem Waldweg dahin bis der Weg eine leichte Linksbiegung macht, hier geht nach wenigen Metern rechts einen Trail hinab. Gerade über die Kreuzung schlängelt sich der alte, ausgefahrene Waldweg hinab und zu den Fischweihern. Folgen Sie halbrechts dem breiten Waldweg, hinaus bis zum Pferdehof und weiter über die breite Schotterstraße bis zum Abbach Hof. Jetzt rechts abbiegen und gleich wieder links entlang dem Waldsaum bis zur nächsten kleinen Abzweigung fahren.

Dieser Waldweg ist durchzogen mit Wurzeln, alten Fahrspuren und Pfützen. Nach dem Wald biegen Sie links in den Feldweg nach Fußenberg. In Fußenberg an der Bushaltestelle fahren Sie links in die Hauptstraße und am Dorfweiher rechts in die Sandhofstaße, bald gibt es auf der linken Seite einen Rad/ Fußweg, den Sie über Roith nach Wenzenbach nehmen. Nach wenigen Minuten befinden Sie sich wieder im Zentrum von Wenzenbach.

Streckentipp vom Biketeam Regensburg e.V.

„RENNRAD-TOUR“

Zeit: 5,5 Stunden
Strecke: 125 Kilometer
Höhenmeter: 1.500

Wer mal so richtig Dampf ablassen möchte, ist mit dieser Strecke perfekt bedient. Hier können Sie sich auf Ihrem Rennrad auspowern und die schöne Natur-Kulisse dabei an sich vorbei ziehen lassen.

Streckenplan: Burgweinting – Scharmassing – Oberhinkofen – Seedorf – Bad Abbach – Poikam – Kapfelberg – Kelheimwinzer – Kelheim – Weltenburg – Fährenüberfahrt – Stausacker – Kelheim – Irlbrunn – Haugenried – Thumhausen – Schönhofen – Kühschlag - Zeiler – Hardt – Eilsbrunn – Riegling – Sinzing – Bruckdorf – Unteralling – Viehhausen – Schneckenbach – Reichenstetten – Dürrnstetten – Lindach – Schultersdorf – Kapfelberg – Gundelshausen – Bad Abbach – Oberndorf– Matting – Unterirading – Graßlfing – Großberg – Hohengebraching – Oberhinkofen – Scharmassing – Burgweinting

Es handelt sich hier um die Originalstrecke der bekannten Regensburger Radveranstaltung „Welt-Kult-Tour“ mit dem aussagekräftigen Namen „125 km Hart und Herzlich“. Die Welt-Kult-Tour wird heuer bereits zum 9. Mal stattfinden, am 11.September 2016.
Mehr Infos: www.weltkulttour.de
Streckentipp vom Biketeam Regensburg e.V.

AESCULAP | APOTHEKE

Beim Sport verbraucht der Körper in erhöhtem Maße Nährstoffe. Diese sollten nachgefüllt werden, um einer vorzeitigen Erschöpfung und eventuellen Schäden vorzubeugen. Als Ausdauersportlerin und Pharmazeutisch-technische Assistentin bei der Aesculap-Apotheke beschäftigt sich Bärbel Hurt bevorzugt mit der richtigen Zufuhr der Stoffe. Damit finden Gleichgesinnte in ihr einen idealen Ansprechpartner.

In ihrem Beruf ist Bärbel Hurt FachPTA für Dermopharmazie. Ihr Lieblingsthema sind dabei die Mikronährstoffe: „Als Breitensportler, der auf sich selbst angewiesen ist, finde ich es unheimlich wichtig, seinem Körper das zurückzugeben, was man von ihm abverlangt. Das geht nur, durch eine ausgewogene, gesunde Ernährung und das Ergänzen der verloren gegangenen Mikronährstoffe!“

Darunter fallen wichtige Stoffe wie Magnesium, Natrium, Kalium, Eisen, B-Vitamine und Vitamin D. Sie müssen nach oder während dem Sport extra zugeführt werden, um dem Körper ein ausreichendes Maß bereitzustellen. Beim Sport werden sie in erster Linie über den Schweiß ausgeschieden. Laut Bärbel Hurt verlieren Freizeitsportler rund einen Liter Schweiß pro Stunde, während Leistungssportler bis zu vier Liter in derselben Zeit verbrauchen.

Fehlen die Mikronährstoffe im geforderten Maße, kann es zu einigen Komplikationen kommen. Ein Mangel sorgt für einen vorzeitigen Leistungsabfall während des Sports, einer verzögerten Regeneration und ausbleibenden Trainingsfortschritten. Doch auch schlimmere Folgen wie eine erhöhte Infektanfälligkeit, Muskelkrämpfe, chronische Müdigkeit und ein erhöhtes Verletzungsrisiko können auftreten.

Die Sportlerin weiß dies aus eigener Erfahrung. Seit mehr als 10 Jahren betreibt sie Ausdauersport auf hohem Niveau. Fing sie zunächst noch mit dem Laufen an, bestreitet sie heute Triathlons und Marathons. Besondere Highlights waren dabei bisher die Challenge Roth (2013), der Arber-Radmarathon (2014), der Dolomiti-Radmarathon (2016) und der zweimalige Abschluss des Hamburg-Marathons (2010 & 2014).

„Da ich es immer wieder schön finde, an Wettkämpfen teilzunehmen und es für mich nichts schöneres gibt, als mich an der frischen Luft zu bewegen und die Natur zu genießen, ist es für mich das Wichtigste gesund zu bleiben“, sagt die 33-Jährige. Davon profitieren auch die Kunden der Aesculap-Apotheke, denn die Pharmazeutisch-technische Assistentin bietet eine fachkundige, ehrliche und individuelle Beratung. Gelegenheits-, Hobby- und Profisportler sind somit bestens aufgehoben.

AESCULAP-APOTHEKE

Ärztehaus West
Ziegetsdorfer Straße 113
93051 Regensburg
Tel.: 0941/30785985
Web: www.aesculap.net
(Zweimal in Regensburg, einmal in Regenstauf)

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 Zeckenentfernung 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-Immunisierung führt der Allgemein- und Sportmediziner Dr. Ralf Hauer auch eine umfassende Impfberatung zu Reise- und Tropenkrankheiten durch.

Dr. med. Ralf & Mark Hauer
Fachärzte für
Allgemeinmedizin
Fröhliche-Türken-Straße 3
93047 Regensburg

Tel.: 0941/586150
info@praxis-hauer.de
www.praxis-hauer.de

HAUER Gemeinschaftspraxis für Allgemeinmedizin

LUSTIG, ABER WAHR!

PAUSE NACH DEM SPORT IST WICHTIG.
ICH MACHE IMMER SO 2 – 3 JAHRE.

FAKT IST:
BAUCHMUSKELN OHNE „B“ SIND AUCHMUSKELN.

NATÜRLICH MACHE ICH SPORT, ABER NUR GANZ SELTEN. SOLL JA WAS BESONDERES BLEIBEN!

BIN BEIM JOGGEN ANGEBAGGERT WORDEN.
ALSO ANGESPROCHEN.
EIGENTLICH BIN ICH GEFRAGT WORDEN, OB MAN MIR EINEN ARZT RUFEN SOLL.

EINE LEISE STIMME MEINTE, ICH KÖNNTE HEUTE MAL ZUM SPORT GEHEN.
JETZT LACHEN WIR BEIDE.

ICH TREIBE AKTIV SPORT, UND ZWAR EINE ALTE ASIATISCHE KAMPFKUNST NAMENS SH'LA FEN.

IN EINER STUNDE RUHIGEN SITZENS VERBRENNT MAN 73 KALORIEN.
ICH HABE MEINEN SPORT GEFUNDEN.

ICH HABE MEINE ERNÄHRUNG UMGESTELLT.
DIE KEKSE STEHEN JETZT LINKS VOM LAPTOP.

MEIN VERSTAND SAGT „SPORT“, ABER MEIN HERZ SCHREIT „KUCHEN“!

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

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

1. Bowling Verein 1968 Regensburg e.V.
Liebhartstraße 39
93053 Regensburg
Tel.: (0941) 70 16 42
Ludwig Hermann

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

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

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

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

Deutsche Jugendkraft (DJK) Diözesanverband Regensburg
Obermünsterplatz 10
93047 Regensburg
Tel.: (0941) 597 - 22 40
Konrad Gietl

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

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

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

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

Golfclub Regensburg-Sinzing GmbH & Co. Betriebs-KG am Minoritenhof e.V.
Minoritenhof 1
93161 Sinzing
Tel.: (0941) 3786100

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

Leichtathletik-Gemeinschaft Telis Finanz Regensburg
Anton-Scherübl-Straße 6
93155 Hemau
webmaster@lg-regensburg.de

LLC Marathon Regensburg e.V.
Donaustaufer Straße 120
93059 Regensburg
Tel.: (0941) 46 70 45 50

Luftsportverein Regensburg e.V.
Postfach: 11 26
Tel.: (09453) 72 44
83081 Obertraubling
fritzlechner@luftsportverein-regensburg.de
Fritz Lechner

Motorboot- und Wassersportverein e. V.
Donaustaufer Straße 135
93059 Regensburg
Tel.: (0941) 99 77 77
Josef Antes

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

Reitclub Regensburg e. V.
Coburger Straße 21,
Haslbach
93057 Regensburg
Tel.: (0941) 67 55 0
marketing@reitsportzentrum-regensburg.de
Herr Johann von Thienen

RSC 88 Regensburg e.V.
Ostheim 63
93055 Regensburg
Tel.: 0171 17231261
info@christiandrews.de
Christian Drews

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

Segel- und Hochseesportverein Regensburg e. V.
93053 Regensburg
Tel: (09403) 20 78
karl-ernst.mueller@bmw.de
Karl-Ernst Mueller

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

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

SG Walhalla
Am Holzhof 1
93059 Regensburg
Tel.: (0941) 8 96 20
mail@sg-walhalla.de
Erich Büchl

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

Sportclub Regensburg
Alfons-Auer-Straße 26
93053 Regensburg
Tel.: (0941) 7 01 09 11
mail@sportclub-regensburg.de

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

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

SSV Jahn Regensburg GmbH & Co. KGaA
Franz-Josef-Strauß-Allee 22
93053 Regensburg
Tel.: (0941) 69 83-0
info@ssv-jahn.de

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

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

Mein Westbad.

Eintauchen und wohlfühlen!

Entdecken Sie die große Vielfalt von Sport, Spaß und Entspannung im WESTBAD! Ziehen Sie Bahnen im 50-Meter-Sportbecken, genießen Sie Ruhe und Erholung im Warminnenbecken oder erleben Sie Familienspaß im Kinderplanschbecken – alles in modernem Wohlfühl-Ambiente. Und zwischendurch laden viele frisch zubereitete Gerichte zu einer leckeren Stärkung ein. Ihr WESTBAD-Erlebnis erwartet Sie!

www.westbad.de

REGENSBURGER WESTBAD und SAUNA-PARADIES