



2025/2026



Tiefschnee können wir
euch (immer noch) nicht
versprechen,
dafür MEHR Frische,
MEHR Regionalität und
MEHR Qualität.
Einfach ein bisschen
MEHRinger.



MEHRINGER

Regional einkaufen im  von Nittendorf

Brunnenstraße 3
93152 Nittendorf



Vorwort



Liebe Mitglieder,

wo man momentan auch hinschaut oder hinhört, jeder spricht über künstliche Intelligenz. Nichts geht mehr ohne. Außer Skifahren, das machen wir doch lieber selber!

Aber – ich hab heuer „die KI“ mal gebeten, uns eine Beschreibung über das Skifahren zu geben, lest selbst was die Antwort ist. ich könnte es nicht besser beschreiben!

„Skifahren ist mehr als nur ein Sport – es ist ein Gefühl von Freiheit und Leidenschaft. Sobald man die Skier anschnallt und den ersten Schwung setzt, spürt man die einzigartige Verbindung von Geschwindigkeit, Natur und Körperbeherrschung. Der Moment, wenn man über frischen Pulverschnee gleitet, vermittelt Leichtigkeit und Schwerelosigkeit. Gleichzeitig fordert Skifahren Konzentration, Technik und Mut, was jede Abfahrt zu einem spannenden Erlebnis macht. Die klare Bergluft, der Blick auf verschneite Gipfel und das Gefühl, Teil dieser beeindruckenden Landschaft zu sein, verstärken die Begeisterung zusätzlich. Ob rasanter Carving-Schwung auf perfekt präparierten Pisten oder entspanntes Gleiten auf sonnigen Hängen – Skifahren bietet für jeden eine eigene Faszination. Am Ende des Tages verbindet der Sport nicht nur Bewegung und Natur, sondern auch Gemeinschaft, wenn man die Erlebnisse mit Freunden oder Familie teilt. Genau diese Mischung macht Skifahren zu einer Leidenschaft, die immer wieder begeistert.“ - (www.chatgpt.de)

In diesem Sinne wünsche ich euch eine schöne und vor allem unfallfreie Saison.

Euer

Michael Bleicher
1. Vorstand

Vereinskontakte

1.Vorsitzender Michael Bleicher 0160 / 5818598 1.vorstand@swc-jura.de	Jugendvertreter 1 Hanna Rosenmeier 0151 / 28806767 jugendvertreter@swc-jura.de
2.Vorsitzender / Mitgliederverwaltung Marius Poschenrieder 0170 / 7687132 2.vorstand@swc-jura.de	Jugendvertreter 2 Emma Lunn 0176 / 24331459 jugendvertreter@swc-jura.de
3.Vorsitzender / Kassier Alexander Bleicher 0175 / 1876690 3.vorstand@swc-jura.de	Öffentlichkeitsarbeit Tobias Naber 0170 / 9357834 pressearbeit@swc-jura.de
Abteilungsleiter „Alpin“ Laura Poschenrieder 0178 / 3232022 abteilung.alpin@swc-jura.de	Schriftführerin Marina Poschenrieder 0151 / 5661096 schriftfuehrer@swc-jura.de
Übungsleiterobmann Fabian Gerlich 0151 / 52536896 uebungsleiter@swc-jura.de	Beisitzer Sommerausfahrten Simon Sauter 0176/87953436 sommerausfahrten@swc-jura.de
Jugendleiter Johannes Bleicher 0157 / 58897080 jugendleiter@swc-jura.de	Verbindungsfrau „Nordic-Walking“ Petra Lindner 09404 / 4550 walking@swc-jura.de

Übungsleiter



Philipp Atzler



Alexander Bleicher



Johannes Bleicher



Michael Bleicher



Maxi Fischer



Tom Forchhammer



Johann Forster



Fabian Gerlich



Johannes Graf

Übungsleiter



Sara Grünewald



Florian Kalteis



Lisa Kalteis



Christoph Kleinlein



Stephanie Koller



Stefan Kraus



Andreas Maihöfner



Christine Maihöfner



Johannes Maihöfner

Übungsleiter



Katarina Mehringer



Stefan Mergl



Thomas Mergl



Tobias Naber



Andrea Poschenrieder



Laura Poschenrieder



Marius Poschenrieder



Sonja Rosenmeier



Simon Sauter

Übungsleiter



Alex Vescia



Johannes Vescia



Leonie Wagner



Peter Wied



Übungsleiter Nordic Walking



Petra Lindner



Marianne Mergl



Rosi Bengler





GmbH

SMMÜLLER

...einfach gut ankommen!

Die schönsten Reiseziele



Mehrtagesfahrten



Danzig, Zillertal, Apulien, Burgund, uvm.



Badeurlaub



Städtereisen



Jesolo, Slowenien, Kroatien, uvm.



Nancy, Zürich, London, uvm.

Sammüller GmbH

Sammüller-Reisen

Deuterling Straße 10 Tel. 09404/9512-0
93152 Nittendorf Fax 09404/9512-21
reisen@sammuellergmbh.com
www.sammuellergmbh.com

Brunnenstraße 1 Tel. 09404/961430
93152 Nittendorf Fax 09404/961462
info@reisebuero-sammueller.de
www.reisebuero-sammueller.de



RVV



Allgemeine Hinweise

Jahresbeiträge für Mitglieder

Familie

mit Kindern (bis zum vollendeten 18. Lebensjahr)	98,00 €
--	---------

Einzelmitglieder

Kinder (bis 14 Jahre)	18,00 €
15 - 17 jährige Jugendliche	23,00 €
18 - 21 jährige jugendliche Erwachsene	23,00 €
ab 21 jährige Schüler und Studenten	23,00 €
Erwachsene	48,00 €
Senioren ab 65 Jahre	34,00 €

Aufnahmegebühr pro Mitgliedschaft 5 €

Sonderjahresbeitrag für Schüler/innen und Studierende ohne festes eigenes Einkommen, die nach dem Erreichen des 21. Lebensjahres aus dem Jugend- bzw. dem Familienbeitrag in den Erwachsenenbeitrag eingestuft würden, wird auf 23,00 € festgesetzt.

Die Betroffenen haben jährlich bis zum 15.12. selbständig bei der Mitgliederverwaltung den Nachweis zu erbringen, ob der Ermäßigungsgrund noch zutrifft!

Beitragspflicht besteht satzungsgemäß

- ab Beginn des Quartals, in dem der Beitritt erfolgt
- bis zum Ende des Kalenderjahres, in dem der Austritt schriftlich beim 1. Vorstand erklärt wird

Adress-, Namens- und Kontoänderungen

Bitte umgehend Marius Poschenrieder mitteilen,

e-mail: 2.vorstand@swc-jura.de

Damit vermeiden Sie dem Verein unnötige Mehrarbeit und Kosten.

Kündigung der Mitgliedschaft

bitte nur schriftlich an den 1.Vorstand (Michael Bleicher)

Adresse: Föhrenstraße 26 A

93152 Nittendorf

0160/5818598

1.vorstand@swc-jura.de

Kontonummern des SWC Jura Nittendorf e.V.

Volksbank Regensburg

Konto Mitgliedsbeiträge, Skikurse, Skiausfahrten IBAN: DE21 7509 0000 0007 7067 40

Wichtig

Die durch den SWC Jura e.V. über den Bayer. Landessportverband abgeschlossene Sportunfallversicherung ist eine subsidiäre Versicherung, d.h. dass die Mitgliedschaft bei einer Pflicht-, Ersatz- oder Privatkasse des einzelnen Vereinsmitgliedes vorausgesetzt wird.

Denken Sie an einen preiswerten Auslandskrankenschutz, möglichst für die ganze Familie!

Sollten Sie Ihr minderjähriges Kind alleine bei einer Erwachsenenausfahrt mitfahren lassen, bitten wir zu beachten, dass die Aufsichtspflicht der Erziehungsberechtigten nicht auf den Verein bzw. dessen Beauftragten übergeht.

Bei einer Teilnahme an Familienausfahrten wollen wir die skifahrenden Eltern entlasten. Auf Wunsch stellen wir deshalb tagsüber für Ihre Kinder Betreuer bereit.

Impressum

Herausgeber: SWC Jura e.V. Nittendorf

Gestaltung: Kerstin Müller-Schlinke

Druck: Druckerei Schramm GmbH, Herrngasse 2, 93086 Wörth a.d. Donau



Ski- und Wanderclub Jura e.V. Nittendorf

SWC JURA e. V. - Föhrenstraße 26A - 93152 Nittendorf

Aufnahmeantrag

Ich (Wir) beantrage(n) hiermit ab _____ die Mitgliedschaft für folgende
Person(en): (Monat / Jahr)

BITTE IN DRUCKSCHRIFT AUSFÜLLEN !

Name

Vorname

geb. am

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

(Straße)

(PLZ / Wohnort)

(e-mail)

(Ortsteil)

(Telefon)

☐ Programm als Heft per Post

☐ Programm als pdf per Email

Datum / Unterschrift(en)
(bei Jugendlichen gesetzlicher Vertreter)

Einzugsermächtigung auf der Rückseite / 2.Seite bitte auch ausfüllen!





Ski- und Wanderclub Jura e.V. Nittendorf

SWC JURA e. V. - Föhrenstraße 26A - 93152 Nittendorf

Ermächtigung zum Beitragseinzug mittels SEPA-Lastschrift

Hiermit ermächtige(n) ich/wir *) den SWC Jura e.V., Nittendorf widerruflich, die satzungsgemäßen Beiträge **) zu Lasten meines/unseres *) nachstehend genannten Bankkontos mittels Lastschrift einzuziehen.

Kontoinhaber: _____

IBAN: DE _____

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE27ZZZ00000387289

Wenn mein/unser*) Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstitutes keine Verpflichtung zur Einlösung.

Ort / Datum

Unterschrift(en)

*) Nichtzutreffendes bitte streichen

**) s. Seite 11

Mit Eintritt in den Verein stimme ich der evtl. Veröffentlichung von Fotos zu.

Die Satzung kann auf der Internetseite www.swc-jura.de eingesehen oder bei Bedarf vom 1. Vorsitzenden bezogen werden.

Datenschutz

Mit der Speicherung, Übermittlung und Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten für Vereinszwecke gemäß den Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) bin ich einverstanden.

Ich habe jederzeit die Möglichkeit, vom Verein Auskunft über diese Daten von mir zu erhalten.



SKIKURSIONFORMATIONEN

Für die kommende Saison wollen wir gut vorbereitet sein. Um wetterunabhängiger und flexibler reagieren zu können, hat sich der SWC Jura zu einem besonderen Schritt entschieden und „Schneematten“ angeschafft.

So funktionieren die Skimatten:

<https://youtu.be/tFKHw7Wa6zM>



Durch den Einsatz dieser Schneematten können wir unseren Zwergerlkurs bereits terminieren und die Durchführung garantieren.

Informationen zum Zwergerlkurs auf Seite 16



Für die Skikursanfänger im Level 1 wird ein gesonderter Mattenkurs als Vorbereitung für den eigentlichen Skikurs angeboten und dringend empfohlen.

In diesem Kurs werden die Elementarschule, das Kennenlernen der Ausrüstung und erste Fortbewegungen geschult.

Ein leichter Einstieg in den Skikurs kann dadurch ermöglicht werden.

Informationen zum Mattenkurs auf Seite 16



Zwergerkurs mit Durchführargarantie

Termin:	13.12.2025
Teilnehmer:	max. 21 Kinder
Ort:	Ellmauer Wiese in Nittendorf
Altersgrenze:	Ein-Tages-Skikurs für Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren
Uhrzeit:	10:00 Uhr bis 12:00 Uhr 13:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Anmeldeschluss:	01.12.2025

Der Zwergerkurs findet entweder im Schnee oder auf unseren neu angeschafften „Schneematten“ statt. Dadurch sind wir wetterunabhängig und können die Durchführung des Zwergerkurses garantieren.

- Voraussetzungen:** Keine Skikursanmeldung für 2026, keine Grundkenntnisse erforderlich
- Kursinhalte:** Elementarschule, Kennenlernen der Ausrüstung, Fortbewegung in der Ebene, Aufsteigen im Gelände, erstes Gleiten
- Anmeldung:** Über unsere Homepage www.swc-jura.de oder postalisch bei Laura Poschenrieder mit Namen, E-Mail, Telefonnummer und Geburtsdatum

Mattenkurs für Anfänger Level 1

Termin:	14.12.2025
Teilnehmer:	max. 21 Kinder ab 5 Jahre (Grundschule empfohlen)
Ort:	Ellmauer Wiese in Nittendorf
Uhrzeit:	10:00 Uhr bis 12:00 Uhr 13:00 Uhr bis 15:00 Uhr
Anmeldeschluss:	01.12.2025

Der Mattenkurs findet heuer auf unseren Schneematten statt. Für die Kinder des Anfängerskikurses im Level 1 wird dies als Vorbereitung dringend empfohlen.

- Voraussetzungen:** mind. 5 Jahre alt, Anmeldung zum Skikurs, Lust am Skifahren
- Kursinhalte:** Elementarschule, Kennenlernen der Ausrüstung, Fortbewegung in der Ebene und am Hang, Aufsteigen, erstes Gleiten, Bremsversuche
- Kosten:** **15,00 €**
- Anmeldung:** Über unsere Homepage www.swc-jura.de oder postalisch bei Laura Poschenrieder mit Namen, E-Mail, Telefonnummer und Geburtsdatum



Anfängerskikurs Kinder und Jugendliche

Termin:	17. + 18.01.2026 und 24. + 25.01.2026
Skigebiet:	Skidreieck Pröller, Bay. Wald
Teilnahmealter:	ab 5 Jahre
Abfahrt:	8:00 Uhr Parkplatz Grundschule Nittendorf
Rückkehr:	17:00 Uhr Parkplatz Grundschule Nittendorf

Bei Schneemangel im Skigebiet Pröller wird auf das Skigebiet Hochficht ausgewichen. Der Anfängerkurs findet dann jeweils an den drei Samstagen (17.01.2026 / 24.01.2026 / 31.01.2026) statt.

Den Anfängern im Level 1 wird der zweitägige Mattenkurs dringend empfohlen. Durch diese Vorbereitung wird den Anfängern L1 der Einstieg in ein größeres Skigebiet erheblich vereinfacht.

Kursgebühr:	Buskosten	20,00 €
	Liftkosten	19,00 €
	Essen und Getränke	11,00 €
	Kursgebühr und Betreuung	0 €

4 Tage x 50,00 € = Gesamt: 200,00 €

Kursinhalte:	Level 1	
	Level 2	
	Level 3	---> siehe Seite 20

Bei Anmeldung bitten wir um Beachtung der Kursinhalte der neuen Kursklassen! Um die Voraussetzungen für das Techniktraining (Level 4) zu erreichen, kann der Kurs Level 3 auch mehrmals hintereinander belegt werden. Bei Unsicherheiten zur Levelenteilung fragt gerne vor Anmeldung nach.

Bitte Seite 23 beachten!!!
Anmeldeschluss: 14.12.2025



Techniktraining Kinder und Jugendliche

Termin:	10.01.2026, 17.01.2026 und 24.01.2026
Skigebiet:	Hochficht in Oberösterreich
Teilnahmealter:	ab 10 Jahre
Abfahrt:	7:00 Uhr Parkplatz Grundschule Nittendorf
Rückkehr:	18:00 Uhr Parkplatz Grundschule Nittendorf

Voraussetzungen: Teilnahme an mind. 3 Skikursen

Kursgebühr:	Buskosten	24,00 €
	Liftkosten	32,00 €
	Essen und Getränke	11,00 €
	Kursgebühr und Betreuung	0 €

Bitte Seite 23 beachten!!!

Anmeldeschluss: 14.12.2025

3 Tage x 67,00 € = **Gesamt:201,00 €**

Expert Snow Academy

Termin:	10.01.2026, 17.01.2026 und 24.01.2026
Skigebiet:	Hochficht in Oberösterreich
Teilnahmealter:	ab 14 Jahre
Abfahrt:	7:00 Uhr Parkplatz Grundschule Nittendorf
Rückkehr:	18:00 Uhr Parkplatz Grundschule Nittendorf

Voraussetzungen: Mindestalter 14 Jahre!!

Sicheres Fahren im Level 6, rhythmisches und sportliches Kurvenfahren in verschiedenem Gelände

Kursinhalte: Sicheres und kontrolliertes Fahren auf und neben der Piste, Präzises und schnelles Schwingen zwischen den Toren, Stylistische Sprünge und Tricks im Snowpark, Formationsfahren

Kursgebühr:	Buskosten	24,00 €
	Liftkosten	32,00 €
	Essen und Getränke	11,00 €
	Kursgebühr und Betreuung	0 €

Bitte Seite 23 beachten!!!

Anmeldeschluss: 14.12.2025

3 Tage x 67,00 € = **Gesamt:201,00 €**



Auffrischkurs für Erwachsene und Wiedereinsteiger

Termin:	30.01.2026 bei Flutlicht oder nach Bedarf an einem anderen Freitagabend
Skigebiet:	je nach Schneelage im Bay. Wald
Anfahrt:	eigenständige Anreise mit Privatfahrzeug

Anmeldeschluss: 25.01.2026 für 30.01.2026

Voraussetzungen:	Erfahrungen in der Grundtechnik des Skifahrens Mindestteilnehmerzahl 4 Erwachsene	
Kursinhalte:	Sicheres Kurvenfahren in unterschiedlichem Gelände, angstfreies Bewältigen von anspruchsvolleren Abfahrten, viel Spaß am Skifahren, Après Ski	
Kursgebühr:	für Skikurs (ohne Lift und Fahrtkosten)	20,00 €
Anmeldung:	Anmeldung nur über Homepage	

Anfängerskikurs Erwachsene

Termin:	17. + 18.01.2026 und 24. + 25.01.2026
Skigebiet:	Skidreieck Pröller, Bay. Wald
Abfahrt:	8:00 Uhr Parkplatz Grundschule Nittendorf
Rückkehr:	17:00 Uhr Parkplatz Grundschule Nittendorf

Bei Schneemangel im Skigebiet Pröller wird auf das Skigebiet Hochficht ausgewichen. Ausweichtermine sind dann 17.01. + 24.01. + 31.01.2026.

Voraussetzungen:	Mindestteilnehmerzahl 4 Erwachsene Mitgliedschaft im SWC Jura Nittendorf	
Kursgebühr:	Buskosten	20,00 €
	Liftkosten	25,00 €
	Kursgebühr	5,00 €

4 Tage x 50,00 € = Gesamt: 200,00 €

Bitte Seite 23 beachten!!!
Anmeldeschluss: 14.12.2025



Kursinhalte

Level 1	Voraussetzungen: Kursinhalte:	Teilnahme am Mattenkurs, Wiederholung der Elementarschule Aufsteigen mit Treppen- und Seitenschritt, Gleiten und Bremsen im Pflug, Schrägfahren und Seitrutschen, sicheres Kurvenfahren auf blauer Piste, Liftfahren
Level 2	Voraussetzungen: Kursinhalte:	Kursinhalte von Level 1 Info über das Verhalten auf der Piste (FIS-Regeln), Pflugbogen im Mini-Stangenwald, Tricks in Falllinie und Schrägfahrt, Sicheres Schussfahren, Sicheres Bremsen, Skistöcke verwenden, Springen auf kleinen Schanzen, Pflugschwingen auf abwechslungsreicher blauer Piste
Level 3	Voraussetzungen: Kursinhalte:	Kursinhalte von Level 2 Kurvenfahren in paralleler Skistellung in verschiedenen Radien, Bremsen parallel, Stockeinsatz, Kleine Tricks wie Walzer oder Fakie fahren, Erhöhen der Geschwindigkeit, Steigerung der Hangneigung
Level 4	Voraussetzungen: Kursinhalte:	Mindestalter 10 Jahre!! Paralleles Kurvenfahren (KEIN PFLUGBOGEN!!) Sichere Abfahrten auf mittelschweren Pisten Paralleles Schwingen mit variablen Kurvenradien, Gelände sicher meistern (Steilhang, Buckel, Tiefschnee), Kurzschwingen auf einfacher Piste, Carven Grundstufe, Basic Air Tricks (Small Kicker)
Level 5	Voraussetzungen: Kursinhalte:	Kursinhalte von Level 4 Parallelschwingen im Parcours, Carvingschwünge auf breiter/ einfacher Piste, Einbeinschwingen, Kurzschwingen, Trends (New School, Kickers and Air, Slides and Rails)
Level 6	Voraussetzungen: Kursinhalte:	Kursinhalte von Level 5 Variation aus Geschwindigkeit, Radius und Rhythmus, Kurzschwingen mit Stockeinsatz auf schwieriger Piste, Dynamisches, sicheres Fahren auf verschiedenen Pisten, Fahren in unpräpariertem Schnee

Bitte Seite 23 beachten!!!



Anmeldeformular

Name	Vorname	Geburtsdatum	Level
Kind 1			
Kind 2			

Skikurs

Straße:

PLZ/Wohnort:

Telefon:

Mobil:

E-Mailadresse:

Hinweise zur Einteilung der einzelnen Kursklassen (Levels) können bei den Informationen zu den Skikursen nachgelesen werden.

Bitte beachten Sie bei der Anmeldung das Fahrkönnen Ihres Kindes und bringen Sie am 1.Skikurstag den Skiausweis vom letzten Skikurs mit.

Einverständniserklärung für die Verwendung von Fotos und/oder Videos

Mit der Anmeldung zum Skikurs erkläre ich mich einverstanden, dass die während dem Skikurs erstellten Fotos und/oder Videos auf der Homepage und im SWC-Programmheft veröffentlicht werden dürfen.

Datum, Unterschrift der Eltern





ELEKTROTECHNIK

Ab sofort **NEU** bei uns:
Gerüstbau

WOLFSSEHER & SCHMID GmbH

**Ihr doppelter
Meisterbetrieb
vor Ort**

JÜRGEN WOLFSSEHER

Telefon 01 75 / 24 31 77 4

THOMAS SCHMID

Telefon 01 70 / 31 43 36 9

Zeilerweg 22 ■ 93152 Nittendorf

Telefon 0 94 04 / 95 48 081

info@elektrotechnik-ws.de

www.elektrotechnik-ws.de



Photovoltaik – Ladestationen / Wallboxen – Elektroinstallationen aller Art – VDE Prüfungen / E-Check
Bussysteme / KNX – Hausgeräte – Kernbohrungen – Gerüstbau aller Art



Kursbedingungen (für alle Skikurse)

Anmeldeschluss:	14.12.25
Anmeldung:	Über unsere Homepage www.swc-jura.de oder schriftlich mit Anmeldeformular (siehe Seite 21) bei Laura Poschenrieder, Überweisung des Kursbetrages unter Angabe des Skikursteilnehmers
Skiausweis:	bei erneuter Teilnahme bitte den Skiausweis des letzten Jahres mitbringen

Die Anmeldung ist verbindlich. Ist die Teilnahme am Skikurs nicht möglich, ist eine rechtzeitige Abmeldung dringend erforderlich. Bei Nichtantritt bzw. verspäteter Absage stellen wir die entstandenen Kosten in Rechnung.

Anmeldungen nach dem Anmeldeschluss können nicht berücksichtigt werden.

Für die Teilnahme an den Skikursen ist die Mitgliedschaft beim SWC Jura e.V. aus versicherungstechnischen Gründen zwingend erforderlich. Die Skikursteilnehmer sind dadurch über den Sportverein unfallversichert (Aufnahmeantrag: Seite 13 im Programmheft).

Jeder Skikursteilnehmer muss seine eigenen Ausrüstungsgegenstände mitbringen. Die Sportgeräte müssen in einwandfreiem Zustand sein und den derzeitigen Sicherheitsvorschriften entsprechen.

Bitte einen kompletten Skiservice durchführen lassen (Bindungseinstellung, Ski wachsen, Kanten schleifen).

Alle Ausrüstungsgegenstände (Ski, Stöcke, Stiefel, Helm und Skibrille) unbedingt beschriften!!

Für verloren gegangene und defekte Ausrüstungsgegenstände übernimmt der Verein keine Haftung. Das Tragen eines Skihelmes und einer Sicherheitsweste ist für alle Skikursteilnehmer Pflicht. Die gelben Sicherheitswesten werden vom Verein gestellt.

Bankverbindung:

SWC Jura Nittendorf e.V.

Volksbank Regensburg

IBAN: DE21 7509 0000 0007 7067 40

Verwendungszweck: Skikurs, Kursklasse, Name, Vorname

Überweisung gilt als Anmeldebestätigung und muss gleichzeitig mit der Anmeldung erfolgen.

Änderungen und weitere Informationen erhalten Sie jeweils am Donnerstag vor dem geplanten Wochenende ab 18.00 Uhr auf der Homepage www.swc-jura.de .



SWC JURA - Programm 2025/2026

Winter 2025/2026

07./08.11.25	Skibörse	S. 36
01.12.25	Anmeldeschluss Zwergerlkurs und Mattenkurs	S. 16
05.12.25	Kindernikolaus	S. 36
05.12.25	Weihnachtsfeier	S. 36
13.12.25	Zwergerlkurs	S. 16
14.12.25	Anmeldeschluss Skikurs	S. 21
14.12.25	Mattenkurs für Anfänger Level 1	S. 16
19.12.25	Kinoausfahrt	S. 37
27.12.25	Tagesskifahrt nach Söll	S. 32 + S. 34/35
02. - 06.01.26	Jugendausfahrt nach Wagrain, Flachau, Zauchensee, Flachauwinkl-Kleinarl	S. 29/30
10.01.26	Techniktraining-Skikurs	S. 18-21
17./18.01.26	Anfängerskikurs	S. 17 + S.19-21
17.01.26	Techniktraining-Skikurs	S. 18-21
24./25.01.26	Anfängerskikurs	S. 17 + S.19-21
24.01.26	Techniktraining-Skikurs	S. 18-21
30.01.26	Auffrischkurs Erwachsene	S. 19
07.02.26	Tagesausfahrt für Kinder und Familien nach Hochficht	S. 33 + S. 34/35



Winter und Sommer 2026

07.03.26	Tagesskifahrt nach Hochfügen/ Hochzillertal – SKI OPTIMAL	S. 33 + S. 34/35
13.03. - 15.03.26	Wochenendausfahrt nach Obertauern	S. 30
06.05.26	Jahreshauptversammlung	S. 37
12.09.26	Erlebnisausfahrt Sommer für Kinder zur Sommerrodelbahn Grün	S. 31

Auffrischskikurs für Erwachsene und Wiedereinsteiger:

Freitagabend je nach Schneelage (kurzfristige Absprache) (S.19)

Bewegung, Spiel und Spaß für Kinder:

jeden Dienstag (außer Ferien) (S. 38)

Fitness-Stunden für Jugendliche und Erwachsene:

jeden Dienstag (außer Ferien) (S.38)

Trainingszeiten Nordic-Walking:

Montag, Mittwoch, Donnerstag (S. 39)

Mitgliedschaft lohnt sich!

Eine Mitgliedschaft im Sportverein lebt von Gemeinschaft, Teamgeist, einem großen Netzwerk, gesellschaftlichem Engagement ...

...auch eine Mitgliedschaft bei der
Volksbank Raiffeisenbank Regensburg-Schwandorf bietet viele Vorteile.



[www
vr-rs.de](http://www.vr-rs.de)

Neben einer starken Gemeinschaft, sozialem Engagement und Regionalität haben unsere Mitglieder:

- ✓ **Zinsvorteile**
- ✓ **weitere Mitgliedervorteile**
- ✓ **und eine jährliche Dividende.**

Wir wünschen dem SWC Nittendorf eine sportliche Saison.



**Volksbank Raiffeisenbank
Regensburg-Schwandorf eG**



ALLER ANFANG WIRD LEICHT

Als Berufsstarter sind Sie mit der Allianz Startpolice von Anfang an auf der sicheren Seite, Altersvorsorge inklusive. Am besten, Sie rufen uns gleich an.

Mario Steger

Allianz Generalvertretung
Labertalstraße 27
93152 Nittendorf
mario.steger@allianz.de

www.allianz-steger.de

Telefon 0 94 04.96 28 28

Mobil 01 71.7 97 99 50



Allianz

Gerne stehen wir Ihnen und ihren Gästen mit unserer mehr als **50 jährigen Erfahrung** im Bereich der Gastronomie beiseite & helfen bei der Planung von bevorstehenden Feiern.



NEU

Sie können unsere **Räumlichkeiten anmieten** und ihr Fest in Eigenregie gestalten.

*

Speisen zum **Mitnehmen!** Immer Freitag–Sonntag. Sie können gerne für das Wochenende vorbestellen.

*

Speisen **im Glas** aus der Frische–Theke!

*

Umfangreicher **Catering–Service** für private Feiern jeder Art, sowie Firmenveranstaltungen.

*

Regionale Produkte mit hoher **Qualität.**

*

Renovierte Gästezimmer mit Terrasse, in ruhiger Lage.





Jugendausfahrt

**Betreute Ausfahrt für Kinder und Jugendliche -
Buskosten für Kinder und Jugendliche über-
nimmt der Verein !!!**

Termin:	02.01.2026 - 06.01.2026
Skigebiet:	Wagrain, Flachau, Zauchensee, Flachauwinkl-Kleinarl
Abfahrt:	5:00 Uhr Parkplatz Grundschule Nittendorf
Leistungen:	Übernachtung (VP), Liftkarte, Betreuung, Busfahrt
Preis:	Kinder 450 € (bis Jahrgang 2010) Jugendliche 550 € (Jahrgang 2007 – 2009) Erwachsene 620 € (ab Jahrgang 2006)
Unterkunft:	Jugendhotel Markushof, Wagrain (www.markushof.com) Direkt an der Piste
Ausstattung:	Mehrbett- und Familienzimmer, Dusche und WC am Zimmer, WLAN, Sporthalle, Disco, Stüberl, Tischtennis, Kicker, Lounge
Sonstiges:	Buskosten für Kinder und Jugendliche übernimmt der Verein
Info und Anmeldung:	siehe Reisebedingungen (Seite 30)

Beschreibung: **NEU im Programm!**

Speziell für Kinder und Jugendliche, die ihr skifahrerisches Können voll und ganz austesten wollen. Dazu bieten wir jedes Jahr eine Wochenausfahrt in ein großes Skigebiet an.

Diese Saison geht es nach Ski Amadé. Dies ist eines der abwechslungsreichsten Wintersportgebiete Europas. 760 Kilometer Pistenspaß, 356 bestens präparierte Pisten und 270 komfortable Lifte – mit nur einem Skiticket.

Die Gruppen werden von ausgebildeten und erfahrenen Skilehrern betreut. Dabei handelt es sich aber um freies Fahren und nicht um Skikurs!

Für die Freizeit bietet das Jugendhotel neben einer großen Turnhalle für Sport und Spaß etliche andere Möglichkeiten wie Tischtennis, Kicker, DVD, uvm. Einen Abend geht es bei Gelegenheit in das Örtliche Schwimmbad.



Wochenendausfahrt

**Ausfahrt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Buskosten für Kinder und Jugendliche übernimmt
der Verein !!!**

Termin:	13.03.2026 - 15.03.2026
Skigebiet:	Obertauern
Abfahrt:	15:00 Uhr Parkplatz Grundschule Nittendorf

Leistungen:	Übernachtung, Frühstück, Liftkarte, Betreuung, Busfahrt
Preis:	Kinder 230 € (bis Jahrgang 2010)
	Jugendliche 250 € (Jahrgang 2007 - 2009)
	Erwachsene 295 € (ab Jahrgang 2006)

Unterkunft: Jugendhotel Schaidberg Obertauern

Ausstattung: Mehrbettzimmer, Internetcorner, Tischtennis, Kicker, DVD-/TV-/Videoräume, Lounge, Billard

Sonstiges: Buskosten für Kinder und Jugendliche übernimmt der Verein

Info und Anmeldung: siehe Reisebedingungen (Seite 30)

Beschreibung:

Die optimale Wochenendausfahrt für alle Altersgruppen – egal ob Familien mit Kindern und Jugendlichen oder einen Ski Trip mit Freunden. Im Skigebiet Obertauern ist für jeden etwas geboten! Bei mehr als 100 Pistenkilometern mit verschiedensten Schwierigkeitsstufen und zwei geführten Routen, die einen durch das ganze Skigebiet lotsen, sind für niemanden Grenzen gesetzt. Nach einem anstrengenden Skitag darf für die Erwachsenen ein Jägertee oder Willi in einer der zahlreichen Hütten wie der „Lürzer Alm“ oder „Edelweissalm“ natürlich nicht fehlen.

Unsere Unterkunft befindet sich direkt an der Piste!

Für diese Ausfahrt können wir leider keine Betreuung für Teilnehmer unter 18 Jahren übernehmen.

Reisebedingungen

Anmeldung: Alle Informationen zur Anmeldung erhalten Sie über unsere Homepage www.swc-jura.de
Für Rückfragen steht Ihnen unser Jugendleiter jederzeit zur Verfügung. E-Mail: jugendleiter@swc-jura.de

Kontodaten: SWC Jura Nittendorf
Volksbank Regensburg
IBAN: DE21 7509 0000 0007 7067 40

Weitere Infos: Wir behalten uns das Recht vor, Preisanpassungen vorzunehmen.



Sommerausfahrten 2026

NEU im Programm!

Auch im Sommer 2026 wird es wieder ein vielseitiges Sommerprogramm geben.

Seid gespannt, ob hoch hinaus in unseren geliebten bayerischen Voralpen oder Wasserspaß auf unseren beheimateten Flüssen, es wird wieder für jeden etwas dabei sein.

Das Programm könnt ihr ab Mitte Mai 2026 auf unserer Website beziehungsweise auf unseren Social Media Kanälen einsehen.

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen!!!!

Ausfahrten

Erlebnisausfahrt Sommer

Sommeraktion für Kinder

Termin:	12.09.2026
Ort:	Sommerrodelbahn Grün
Abfahrt:	9:00 Uhr Parkplatz Grundschule Nittendorf
Rückkehr:	16:00 Uhr Parkplatz Grundschule Nittendorf

Leistungen: 3x Rodelbahn, Getränke, Busfahrt

Preis: 9,00 €: Kinder (Bezahlung bar im Bus)
12,00 €: Erwachsene (Bezahlung bar im Bus)

Mindestalter: 8 Jahre (ohne Eltern)

Sonstiges: Buskosten für Kinder und Jugendliche übernimmt der Verein

Anmeldung: Anmeldungen bitte per mail bei Hanna Rosenmeier

Beschreibung:

Rodelausfahrt nach Grün im Bayerischen Wald. Auf dem Erlebnisgelände stehen zwei Rodelbahnen, Achterbahn, Flying Fox, Aussichtsturm, Minigolf, Streichelzoo uvm. zur Verfügung. Der Tagestrip eignet sich gleichermaßen für Kinder oder als Familienausflug. Natürlich sind wie immer bei unseren Jugendausfahrten kompetente Betreuer mit an Bord.



Tagesfahrten 2025/2026 SWC JURA

Informationen zu den Tagesfahrten

- Für Kinder und Jugendliche, welche Mitglied im SWC Jura Nittendorf sind, übernimmt der Verein auch in dieser Saison die Buskosten!
- Für Familien, Jugendliche und Gruppen ab 5 Personen gibt es attraktive Rabatte.
- Die Preise für die jeweiligen Ausfahrten werden bei der Anmeldung und über unsere Website kommuniziert

!!! Winteropening !!!



2025 Closing on Snow!!

Skigebiet:	Söll
Termin:	27.12.2025 (Samstag)
Abfahrt:	5:30 Uhr Parkplatz Grundschule Nittendorf
Rückfahrt:	ca. 17:30 / 18:00 Uhr im Skigebiet

DAS JAHR BIS IN DIE LETZTEN SCHWÜNGE GENIEßEN!!!

Verabschiede das alte Jahr mit einer spektakulären Ski-Tagesausfahrt an Silvester 2023! Gemeinsam mit unserem Partnerverein der SG Hohenschambach fahren wir an Silvester nach Söll!!! Tauche ein in einen Tag voller Action und Adrenalin auf den schneebedeckten Pisten, während du deine Skikünste zum Besten gibst. Sicher dir jetzt deinen Platz und erlebe einen unvergesslichen Jahresausklang auf der Piste!

Info und Anmeldung siehe Reisebedingungen (Seite 34/35)



Die Familienausfahrt nach Hochficht

Tagesausfahrt für Kinder und Familien

Termin:	07.02.2026 (Samstag)
Skigebiet:	Hochficht / Böhmerwald
Abfahrt:	7:00 Uhr Parkplatz Grundschule Nittendorf
Rückfahrt:	ca. 16:00 Uhr im Skigebiet

Leistungen: Busfahrt, Lift

Preis für Mitglieder vorläufig: Kinder: 32 € (bis Jahrgang 2011), 10 € (bis Jahrgang 2020)
Jugendliche: 44 € (Jahrgang 2007 – 2010)
Erwachsene: 60 € (ab Jahrgang 2006)

Sonstiges: **Für Kinder und Jugendliche, welche Mitglied im SWC Jura Nittendorf sind, übernimmt der Verein die Buskosten!**

Info und Anmeldung: siehe Reisebedingungen (Seite 34/35)
Anmeldung für Betreutes Fahren erst ab Skikursniveau Level 2

Beschreibung:

Die Ausfahrt soll den Skikurskindern die Möglichkeit geben zu Üben und Spaß auf der Piste zu haben. Die Kinder dürfen hier „frei“ fahren, werden aber selbstverständlich von Skilehrern betreut, die auch den einen oder anderen Tipp geben können!
Bestens eignet sich diese Ausfahrt für Familien, die mit ihren Kleinen einen Tag auf der Piste ausprobieren wollen.

Der Apres-Ski Klassiker zum Schluss - Postalm calling!



Skigebiet:	Hochfügen / Hochzillertal - SKI OPTIMAL
Termin:	07.03.2026 (Samstag)
Abfahrt:	5:00 Uhr Parkplatz Grundschule Nittendorf
Rückfahrt:	ca. 18:00 Uhr im Skigebiet

SKIVERGNÜGEN AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Vom Haupteinstieg in Kaltenbach im Zillertal erstrecken sich die Lifte und Abfahrten im Skigebiet bis auf 2.377 Meter, sodass Schneesicherheit bis in den April hinein gewährleistet ist. Das gesamte Wintersportgebiet bietet vorwiegend moderne Gondelbahnen und Sessellifte, welche die Skifahrer und Snowboarder zügig bergwärts transportieren. Skifahren in Kaltenbach und Hochfügen bietet für jeden Geschmack ein optimales Urlaubserlebnis. Zum Skifahren und Snowboarden stehen 83 km Pisten und 3,6 km Skirouten zur Verfügung. 36 Lifte befördern die Gäste.

Info und Anmeldung siehe Reisebedingungen (Seite 34/35)



Allgemeine Reise Informationen

Anmeldung:

Die Anmeldung für alle Tagesfahrten erfolgt über unser Onlinetool unter www.swc-jura.de. Alternativ auch per Email an skiausfahrten@swc-jura.de.

Benötigte Informationen: Name, Alter, Vereinsmitglied Ja/ Nein

Abfahrt:

Die Abfahrt für alle Tagesfahrten ist an der Grundschule Nittendorf zu den jeweils angegebenen Uhrzeiten. Bitte pünktlich sein (15 min. vor Abfahrt). Im Sinne aller „pünktlichen“ Mitfahrer wird keine Rücksicht auf „Zuspätkommer“ genommen.

Bezahlung:

Für die Tagesfahrt nach Söll und Hochfügen ist der zu zahlende Betrag pro Person möglichst genau im Bus zu entrichten. Für die Ausfahrt nach Hochficht per Überweisung.

Ermäßigte Karten:

Für den Bezug einer ermäßigten Karte (Kinder, Jugendliche, Senioren u. Behinderte) ist ohne Ausnahme ein Lichtbildausweis/ Berechtigungsausweis erforderlich.

Haftung:

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Der SWC Jura Nittendorf e.V. übernimmt keine Haftung für unerlaubte Handlungen, Unterlassungen und grobe Fahrlässigkeit der Erfüllungsgehilfen, sowie für unvorhersehbare Mängel, Skiunfälle, Beschädigungen und Verlust. Ferner haftet der Verein nicht bei höherer Gewalt (Schneemangel eingeschlossen).

Jugendliche:

Aus versicherungs- und haftungstechnischen Gründen dürfen Jugendliche (U-18) nur in Begleitung einer zur Aufsicht berechtigten Person alleine an der Fahrt teilnehmen („Muttizettel“).

Kostenlose Busfahrten für Kinder und Jugendliche

Für Kinder und Jugendliche, welche Mitglied im SWC Jura Nittendorf sind, übernimmt der Verein die Buskosten!!!

Mindestteilnehmerzahl bei Busreisen:

Unsere Reisen werden ab einer Mindestteilnehmerzahl von 30 Personen durchgeführt. Bei einer geringeren Anmeldezahl behalten wir uns eine Absage vor.



Preise

Preise werden bei Anmeldung zur Tagesfahrt bekannt gegeben. Die Preise beinhalten Busfahrt und das Skiticket. Preise werden für Söll und Hochfügen im Bus eingesammelt

Programm- und Preisänderung:

Änderungen der Fahrtroute oder Skigebiete behalten wir uns vor. Der Organisator behält sich vor, bei schlechten Schnee- oder Wetterverhältnissen die Fahrten in ein anderes Skigebiet zu verlegen. Die dadurch eventuell anfallenden Mehrkosten hat der Kunde zu tragen. Ist eine Verlegung nicht möglich, so wird die Fahrt vom Organisator abgesagt. In diesem Fall erhält der Kunde die Kosten in vollem Umfang zurück.

Reiseleitung:

Bei allen Tagesausfahrten werden Sie ab/bis Abfahrtsort von einem Reiseleiter begleitet. Dieser besorgt auch die Skipässe zu ermäßigten Preisen (falls möglich).

Skipässe / Key Cards:

Unsere Reiseleitung muss an verschiedenen Lifтанlagen für Key Cards ein Pfand zusätzlich zum Preis des Skipasses kassieren (ca. € 2,00). Dieser Betrag ist in den Preisen für die Ausfahrt Söll und Hochfügen bereits inkludiert. Die Key Cards können nach Abschluss der Ausfahrt eigenständig abgegeben werden.



Skibörse

Termin:	07. + 08.11.2025
Annahme:	Freitag 17:00 Uhr - 19:00 Uhr
Ort:	Grundschule Nittendorf, Eingang Turnhalle
Verkauf:	Samstag, 9:00 Uhr – 11:00 Uhr
Warenabholung und Auszahlung:	11:00 Uhr – 12:00 Uhr

Im Angebot finden sie Skier, Skistöcke, Skistiefel, Helme und Protektoren, Schlittschuhe, Snowboards u.v.m. Die Beratung durch erfahrene Übungsleiter vor Ort ist selbstverständlich. Die Skibörse bietet eine gute Gelegenheit, um sich mit Skiausrüstung für Kinder einzudecken. Artikel, aus denen Kinder erwachsen sind, können zum Verkauf angeboten werden.

Bitte die zu verkaufenden Gegenstände auf Sauberkeit und evtl. Mängel überprüfen. Wir behalten uns vor, defekte und nicht den gesetzlichen Normen entsprechende Skiartikel abzuweisen und vom Verkauf auszuschließen.

Für verloren gegangene Gegenstände wird keine Haftung übernommen.

Kindernikolaus

Termin:	05.12.2025
Treffpunkt:	17:00 Uhr, Sportplatz Penker Tal

Wir wandern mit Fackeln und Laternen durch den verschneiten Winterwald zum Nikolaus. Der Nikolaus hat für jedes Kind ein Säckchen dabei. Danach geht es gemeinsam zurück zum Sportheim.

Weihnachtsfeier am Lagerfeuer

Termin:	05.12.2025
Treffpunkt:	ca. 18:15 Uhr, Sportplatz Penker Tal

Mit Glühwein und Knackern wollen wir gemeinsam die Weihnachtszeit feiern. Plätzchen dürfen sehr gerne mitgebracht werden.



Kinoausfahrt

Termin:	19.12.2025
Uhrzeit:	Nachmittags, je nach Laufzeit des Films
Abfahrt/Rückkehr:	Grundschule Nittendorf

Leistungen:	Busfahrt ins Kino und zurück, Kinofilm, ein Kinderpopcorn
Preis:	5 € (Bezahlung im Bus)
Mindestalter:	5 Jahre
Anmeldung:	frühzeitig anmelden, denn die Teilnehmerzahl ist auf 35 begrenzt! Anmeldungen bitte bei Hanna Rosenmeier per mail.

Beschreibung:

Auch kurz vor Weihnachten möchten wir noch etwas mit euch jüngeren Vereinsmitgliedern unternehmen. Deshalb bieten wir wieder unsere alljährliche Kinoausfahrt an. Den Film suchen wir aus sobald das Programm bekannt ist.

Jahreshauptversammlung

Termin:	Mittwoch, 06.05.2026
Ort:	Sportheim ASV Undorf
Beginn:	19:00 Uhr

Rückblick auf die vergangene Saison



Trainingszeiten

Wenn du Spaß in der Gruppe suchst, Dich gerne zu fetziger Musik bewegst oder Körper und Geist entspannen möchtest, sind unsere Trainingsstunden genau das Richtige für dich.

Unser Trainerteam (Sonja, Christine und Tobias) bietet einen höchst individuellen Trainingserfolg bei maximalem Spaß und größtmöglicher gesundheitlicher Orientierung. Es werden funktionelle Körperbewegungen mit optimalem Krafteinsatz garantiert.

Wenig Zeit zu haben, bedeutet nicht, auf Sport und Fitness verzichten zu müssen.



Bewegung, Spiel und Spaß für Kinder

Achtung: Wir suchen dringend!

Termin:	Dienstag
Alter: 3-6 Jahre	16:15 Uhr - 17:15 Uhr
Alter: ab 7 Jahre	17:15 Uhr - 18:15 Uhr
Ort:	Turnhalle der Mittelschule Undorf

Das Kinderturnen pausiert bis auf weiteres, bis wieder ein Trainer gefunden wird!

Alle Stunden finden jeweils Dienstag, Schulferien ausgenommen, statt.

Fitness-Stunden für Jugendliche und Erwachsene

Termin:	Dienstag
Ort:	Turnhalle Grundschule Nittendorf

Fitnessstraining und Bodyfit : 19:00 Uhr – 20:00 Uhr

Ausgewogenes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit Konditionsaufbau und Kräftigungsübungen für Einsteiger und Trainierte bei fetziger Musik. Als Unterstützung werden verschiedene Kleingeräte, Hanteln, Tubes, Gymsticks, Overballs und Steps eingesetzt.

Alle Stunden finden immer Dienstags (während der Schulzeit) statt. Kommt einfach vorbei und trainiert mit uns!



Trainingszeiten Nordic-Walking

Nordic-Walking erfreut sich bei uns nach wie vor großer Beliebtheit. Der Spaß an der Bewegung mit Stöcken an der frischen Luft ist mit viel Abwechslung verbunden. Bei Trippelschritten oder großen ausladenden Schritten mit einem schwungvollen, diagonalen Stockeinsatz ist der ganze Körper in Bewegung und der gesundheitliche Aspekt kommt dabei nicht zu kurz. Zum Schnuppern und Probegehen sind alle, die Interesse an Nordic-Walking haben, zu unseren Trainingszeiten immer willkommen.

Winterhalbjahr Oktober 2025 bis März 2026

Treffpunkt:	Grundschule Nittendorf Montag 09:00 Uhr Donnerstag 9:00 Uhr
Treffpunkt:	Penkertal Mittwoch 15:00 Uhr

Sommerhalbjahr April bis September 2026

Treffpunkt:	Grundschule Nittendorf Montag 09:00 Uhr Donnerstag 9:00 Uhr
Treffpunkt:	Penkertal Mittwoch 18:00 Uhr (April und September) Mittwoch 19:00 Uhr (Mai bis August)

Nordic-Walking Allgemein

Unsere gemütlichen Stammtischtreffen sollen auch 2025 und 2026 wieder stattfinden.

Für Interessenten stehen wir gerne jederzeit in den Trainingsstunden oder telef. unter 09404 4550 (Petra Lindner) zur Verfügung.



**Spalierstehen
für Marius und Marina**

Skibörse



Helferessen





Einschulung

Der SWC im Jahr 2024 und 2025

Skikurs



Jahreshaupt- versammlung





**Umzug in
Schönhofen**



Kanufahrt



**Fitness für Kinder
und Erwachsene**





**Gemeinschaftspraxis
für hausärztliche Versorgung**
Fachärzte für Allgemeinmedizin

Prof. (IU Internationale Hochschule)
Dr. med. Frederik M. Mader

Facharzt für Allgemeinmedizin
Sportmedizin • Chirotherapie •
Kardiovaskulärer Präventivmediziner DGPR*

Dr. med. Susanne Kißkalt

Fachärztin für Allgemeinmedizin
Naturheilverfahren

Dr. med. Raphael Weißgerber

Facharzt für Innere Medizin
Facharzt für Allgemeinmedizin
Sportmedizin • Akupunktur •
Notfallmedizin

MUDr. Lena Schmieder

Fachärztin für Allgemeinmedizin
Allergologie • Betriebsmedizin •
Chirotherapie

Talstraße 5
93152 Nittendorf

Telefon:
0 94 04/9 63 73 – 0

Rezept-Hotline:
0 94 04/9 63 73 – 23

Online-Termine und
Rezeptwünsche: www.gpnd.de

Viel Spaß im Schnee!

Endlich gehts wieder los:

Nach einer langen Sommersaison freuen wir Sportärzte uns, dass Sie wieder raus kommen an die frische Luft und dass Sie sich auf Ihren Brettern erholen oder auspowern können. Wir möchten aber auch, dass Sie sicher und sorgenfrei auf Ihren Ski stehen und die Natur genießen. Gerne helfen wir Ihnen bei Fragen zum richtigen Training in der Wintervorbereitung. Und natürlich stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, wenn Sie an den Folgen eines Sturzes oder einer Überlastung laborieren.

Prof. Frederik Mader ist von der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) empfohlener Untersucher. So gut wie alle Krankenkassen übernehmen mittlerweile die Kosten für einen erweiterten Sportler-Check Up bei qualifizierten Sportmedizinern.



Jeder Termin wird individuell an Ihre Wünsche und sportlichen Ziele angepasst. Neben der Erhebung der sportartenspezifischen Anamnese und einer eingehenden Untersu-

chung führen wir auf Wunsch gerne eine Lungenfunktionsanalyse und ein Belastungs-EKG durch, um Sie noch gezielter beraten zu können.

Vor allem Radfahrer und Triathleten profitieren von den Tipps zur Trainingssteuerung.

Unser Praxisteam steht Ihnen gerne bei Fragen und zur Terminvereinbarung zur Verfügung.

Bleiben Sie gesund!

Ihr Sport-Team der Gemeinschaftspraxis Nittendorf





Ski- und Wanderclub Jura e.V. - 93152 Nittendorf