
Training im Westbad mittwochs von 20:00 – 21:30 Uhr

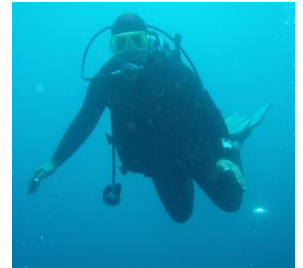
Stammtisch:

nach dem Training, wie immer beim Netscho,
Katharinenhof, Prüfeninger Str. 8

Veranstaltungen im November 2019

- Gesundheitswandern mit Judith.
Sonntag, den 3.11. 2019, siehe Seite 2;

- 06.11.2019*)09405/957850
- 03.11.2019*)09405/957850
- 20.11.2019*)09405/957850
- 27.11.2019*)0170 5612649



Alle Veranstaltungen auf einen Blick:

- Weihnachtsfeier: Samstag, 07.12. 2019 bei Forsters, Donaustauf



Einladung zur vorweihnachtlichen Feier des UCR

am Samstag, den 7. Dezember 2019
ab 18:00 Uhr im Forsters „Hotel zur Post“
Donaustauf, Maxstraße 43



Das Programm:

- Begrüßung durch den Vorsitzenden und Ehrung der Jubilare
- der Neptun kommt
- das Buffet wird eröffnet
- die Weihnachtsgeschichte
- Nachtisch und Verkauf der Lose
- Tombola
- gemütliches Beisammensein

Kosten: pro Mitglied (max. 2 Personen/Familie): € 15,00

Für Nichtmitglieder pro Person: € 35,00

Getränke zahlt jeder selbst

Für die Tombola sollte jeder ein Geschenk mitbringen, worüber er sich selbst auch freuen würde!

Anmeldungen per E-Mail ab sofort unter: vergnuegungswarte@ucr-regensburg.de oder beim Stammtisch

Anmeldeschluss: Mittwoch 14. November 2018



Aus dem Geräteraum:

Die Saison ist vorbei und so bitten die Gerätewarte um Nachsicht, wenn sie nicht mehr jeden Mittwoch ihre Zeit im Geräteraum verbringen müssen. Sollte jedoch jemand unbedingt eine gefüllte Flasche benötigen, oder sich etwas ausleihen wollen, dann sollte diese/r die Tel.Nr., die auf der ersten Seite in **rot** hinter dem Wochentag des Trainingstages steht, anrufen, und diese/r Gerätewart*in wird sich dann auf den Weg machen, um den Wunsch zu erfüllen.

Dies tritt ab **Mittwoch, den 30. Oktober 2019** in Kraft, d.h. ab sofort ist der Geräteraum geschlossen.

Gleichzeitig bitten die Gerätewarte, dass sämtliche ausgeliehenen Geräte, Instrumente etc. bis zum **18.12.2019** zurück gegeben werden, damit die Inventur durchgeführt werden kann.



Gesundheitswandern:

In der Juli-Aquapost informierten wir bereits, dass Judith Schöffel **Gesundheitswandern** anbietet.

Gesundheitswandern ist ein völlig neues Bewegungskonzept, wobei kurze Wanderungen (4 - 6 km) mit speziellen physiotherapeutischen Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung des Körpers, sowie zur Förderung der Koordinationsfähigkeit kombiniert werden. Außerdem bekommen die Teilnehmenden Anregungen, wie sie mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren und allgemein gesünder leben können. Bewegungsmangel ist einer der größten

Risikofaktoren, der eine sogenannte Zivilisationskrankheit auslösen kann. Mit regelmäßigem Wandern kann diesem Umstand einfach vorgebeugt werden. Wandern stärkt den Bewegungsapparat und regt den Stoffwechsel an. Bewegung an der frischen Luft entspannt und wirkt stimmungsaufhellend. Wandern in der Gruppe fördert das soziale Wohlbefinden und macht Spaß! Zusätzlich werden die Wanderungen noch mit Übungen aus dem "Waldbaden" - das derzeit in aller Munde ist - ergänzt.

Wir konnten mit Judith einen Termin vereinbaren: **Sonntag, den 3.**

November 2019. Treffpunkt ist der Parkplatz beim Walderlebnis-Zentrum in Sinzing um **14.00 Uhr**, Anmeldung über die Veranstaltungswarte unter: vergnuegungswarte@ucr-regensburg.de



Blick zurück:

Abtauchen:



War es das Wetter, das für einige Stunden den Regen zurückhielt, oder war es die Ankündigung des nachher zu verspeisenden Spanferkels? Egal was, es waren erfreulicherweise 9 Teilnehmer beim – ach so früh – angesagten Abtauchens am Murner See. Zuerst zögerlich, aber dann doch eiliges Umkleiden in die Tauchklamotten. Manche im Trockki, die „Harten“ im Nassanzug, und dann ging es in die, bestimmt schon kühlen, Fluten. Einige vertrieben sich die Zeit des Wartens mit einem Spaziergang zum Aussichtsturm, von dem aus man die Taucher von oben beobachten konnte. Sehr tief tauchten sie nicht, denn ein Flossenpaar und die aufsteigenden Luftblasen konnte man immer noch deutlich erkennen.



Nach dem Tauchgang mussten sich alle wohl erst einmal wieder aufwärmen, um dann so gegen 14:00 Uhr bei GEFA-Soft im Gewerbepark der Tech-Base, das, unter Aufsicht von Mike, Johannes und Jürgen auf den Punkt gegrillte Spanferkel mit Kartoffel- und Krautsalat zu verspeisen. Genießen war das bessere Wort, denn es schmeckte vorzüglich, noch dazu in dem eleganten Ambiente der Kantine des Unternehmens.



Mark und Dieter hatten das Schweinchen fachmännisch zerteilt, die hungrigen Taucher und Nichttaucher stellten sich, bewaffnet mit Teller und Besteck, vor dem Grillgerät an und erhielten fantastisch große Stücke des sanft gegarten Fleisches -----und damit es auch etwas für den „süßen Zahn“ gab, waren auch noch Kuchen von Annette und Ricarda mitgebracht worden.



33 Personen hatten sich dazu eingefunden und hielten es bis in den späten Nachmittag aus. Unter der Leitung von Inge, der Frau von Mark, begannen fleißige Damen in der komfortabel eingerichteten Küche die benutzten Geschirr- und Besteckteile wieder zu reinigen, während unten im Hof einige der Herren mit Dampfstrahler und Fettlöser den Grill putzten, damit alles seine Ordnung hatte.

Für ein Abtauchen war das wirklich ein Fest, wie wir es lange nicht mehr hatten und vielleicht könnte man so etwas wiederholen!?!
Ein großes **DANKE** an die Initiatoren und Verwirklicher: Mark hatte die Idee, Ricarda organisierte den Grill, Johannes und Jürgen holten das Grillgerät mit „eingebautem“ Spanferkel aus Abensberg und wachten zusammen mit Mike über die Korrektheit von Temperatur und Zeit des Garens.

Außerdem ließ Mike, mit der Bereitstellung der Räumlichkeiten, die Veranstaltung erst Wirklichkeit werden! Zusätzlich spendierte er alle Getränke. Norbert überreichte ihm dafür mit wohlgesetzten Worten eine Flasche guten Weines.

24-Stunden-Schwimmen im Westbad

Entgegen der Ankündigung in der letzten Aquapost, in der das 24-Std.-Schwimmen für den 19./20. Oktober 2019 vorgesehen war (ein korrektes Datum war aus der Homepage des Westbades nicht zu ersehen) wird nun Folgendes angekündigt:

Am Wochenende vom 23. und 24. November 2019 findet im „das Stadtwerk.Westbad“ das elfte 24-Stunden-Schwimmen statt. Geschwommen wird wieder für einen guten Zweck – je mehr Kilometer zusammen kommen, desto mehr kann gespendet werden! Weitere Informationen folgen demnächst.

Uhrzeit und Treffpunkt für die Teilnehmer werden über die WhatsApp-Gruppe (UCR-Chat) vereinbart.

Personelles:

Im November haben Geburtstag:

- am 1. *Klaus Proschwitz*
- am 4. *Nathalie Dietz*
- am 6. *Sophia-Marie Luxi*
- am 24. *Julia Adler*
- am 25. *Anke Bonart*
- am 27. *Dieter Gehrke*



Gratulation!

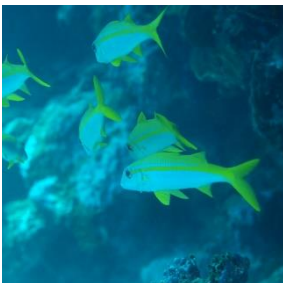
Terminkalender

UCR-Termine bereits eingetragen

Wer kennt das Tier ???



- a) grünes Schwalbenschwänzchen
- b) Korallentänzer
- c) Rifffbarsch



- a) Gelber Schnapper
- b) Gelber Ziegenfisch
- c) Gelbe Demoiselle



- a) blauer Röhrenschwamm
- b) Syphonenschwamm
- c) Flötenschwamm

November 2019			Dezember 2019			Januar 2020		
Fr	1		So	1		Mi	1	UCR Training
Sa	2		Mo	2		Do	2	
So	3	Gesundheitswandern	Di	3		Fr	3	
Mo	4		Mi	4	UCR Training	Sa	4	
Di	5		Do	5	Ausschuss 19:30	So	5	
Mi	6	UCR Training	Fr	6		Mo	6	
Do	7		Sa	7	UCR-Weihnachtsfeier	Di	7	
Fr	8		So	8		Mi	8	UCR Training
Sa	9		Mo	9		Do	9	
So	10		Di	10		Fr	10	
Mo	11		Mi	11	UCR Training	Sa	11	
Di	12		Do	12		So	12	
Mi	13	UCR Training	Fr	13		Mo	13	
Do	14		Sa	14		Di	14	
Fr	15		So	15		Mi	15	UCR Training
Sa	16		Mo	16		Do	16	
So	17		Di	17		Fr	17	
Mo	18		Mi	18	UCR Training	Sa	18	
Di	19		Do	19		So	19	
Mi	20	UCR Training	Fr	20		Mo	20	
Do	21	Ausschuss 19:30	Sa	21		Di	21	
Fr	22		So	22		Mi	22	UCR Training
Sa	23		Mo	23		Do	23	
So	24		Di	24	Hl. Abend	Fr	24	
Mo	25		Mi	25	1. Feiertag	Sa	25	
Di	26		Do	26	2. Feiertag	So	26	
Mi	27	UCR Training	Fr	27		Mo	27	
Do	28		Sa	28		Di	28	
Fr	29		So	29		Mi	29	UCR Training
Sa	30		Mo	30		Do	30	
			Di	31	Sylvester	Fr	31	

Auflösung der Fragen von AP 10/19:

1a, 2c, 3c,

wird fortgeführt.....