

---

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

#### Stammtisch:

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

#### Veranstaltungen im Dezember 2019

- 07.12.2019 Weihnachtsfeier bei  
„Forsters Posthotel“ in Donaustauf, siehe unten!

- 04.12.2019\*)01577/4444948
- 11.12.2019\*)0170 5612649
- 18.12.2019\*)0170 5612649
- 25.12.2019\*)01577/4444948



---

### Vorweihnachtliche Feier des UCR

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



#### Das Programm:

- Punsch und Plätzchen am Lagerfeuer
- Begrüßung durch den Vorsitzenden  
und Ehrung der Jubilare
- das Buffet wird eröffnet
- der Neptun kommt
- 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

Kinder können alternativ „à la carte“ essen.

Kinder vom Buffet: € 20,00

Die Getränke zahlt jeder selbst

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



---

### 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. Ab sofort ist der Geräteraum geschlossen.

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

---

**Blick zurück:**

**Gesundheitswandern:**

**Sonntag, den 3. November 2019.** Treffpunkt ist der Parkplatz beim Walderlebnis-Zentrum nahe Sinzing um 14.00 Uhr. Pünktlich erscheinen die 8 angemeldeten Teilnehmer und die Leiterin Judith Schöffel mit Freund Dennis und nach der herzlichen Begrüßungszeremonie beginnt das Gesundheitswandern. Halt! - Man wandert noch nicht. Zuerst legt Judith ein dickes Seil aus und bittet uns um Aufstellung entlang des Seils in alphabetischer Reihenfolge unserer Vornamen. Das war einfach! Schwieriger wird es bei der Aufstellung in unseren Schuhgrößen, bei dem Gefühl, wie wir uns momentan fühlen und ob wir uns als gesund erachten oder weniger gesund. Dann geht es los auf dem Weg in den Wald, in dem sich auch das Kletterzentrum befindet und, wie wir feststellen, noch viele andere attraktive Möglichkeiten, zum Sport oder Zeitvertreib. Wir wandern entlang es Pfades mit Märchen aus der Schönwerth-Sammlung und



kommen zu einem eingezäunten Areal, das den Namen Arboretum trägt. Hier sind seltene Bäume aus der ganzen Welt zu sehen und kennen zu lernen. Dass der Mammutbaum nicht so groß ist, wie im Sequoia Nationalpark in USA, akzeptieren wir, schließlich wurde er erst vor wenigen Jahren hier angepflanzt. Aber wir wollen weiter gehen bis zu einem Pavillon der aufgeständert ist. Über eine Treppe steigen wir nach oben und haben die Möglichkeit durch eingerichtete Ferngläser verschiedene Tiere des Waldes zu sehen, die da waren: Dachs, Wildschwein, Specht, Lux, Fuchs, Rehbock und Eichhörnchen. Ganz brav lassen sie sich anschauen und halten „Dauerstill!!!!“ Unter dem Pavillon stellen wir uns in einem Kreis auf, Judith wirft einen Tennisball zu einer Person und bittet sie den Ball weiter an eine andere Person zu werfen, mit dem Auftrag, sich daran zu

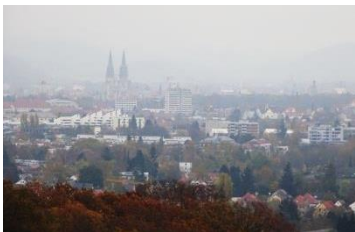


erinnern, von wem sie den Ball erhalten und an wen sie ihn weitergegeben hat. Damit spielen wir einige Runden, dann wirft Judith zusätzlich einen Schaumstoffball in den Ring, das macht das Spiel komplizierter. Eifriger Fänger, der nach dem Ball schnappt ist Vico, der Hund von Elisabeth und Johannes, der dann kurzfristig weiter weg, unter Protest, angehängt wird. Judith wirft dann noch einen Fusselball mit ins Geschehen, der das Hin-und-her vollends ins Chaos stürzt. Anschließend machen wir Lockerungsübungen für den Hals, den Rücken und das Becken.



Versuche auf dem unebenen Waldboden das Gleichgewicht einbeinig, mit angezogenem Knie und Druck durch die Hände auf dem erhöhten Oberschenkel zu halten, sogar mit geschlossenen Augen, sind sehr schwierig! Es folgt eine Übung zu zweit, der Eine schließt die Augen, der Andere versucht durch leichtes Tippen an verschiedenen Stellen des Körpers eine Reaktion zu spüren. Nach so viel „Bewegung“ geht das Wandern weiter durch den wunderschönen Wald mit Pilzen, weichem Moos und angenehmem Weg zu

einem Punkt, von dem aus ein herrlicher Blick auf Regensburg möglich ist. Alle ziehen die Fotoapparate und versuchen die besten Bilder zu schießen. Das nimmt Judith zum Anlass noch einmal eine



Paarübung zu machen, indem man den Partner blind zu einem Objekt führt und ihn antippt, als würde man ein Foto machen. Dieser öffnet für eine Sekunde die Augen und erzählt dann, was er gesehen hat und dann wird gewechselt. Man muss sich erinnern und detaillieren, was man sich in der kurzen Zeit gemerkt hat. Nach weiteren Waldwegmetern entdecken wir den „Klangwald“, ein Areal, in dem verschiedene Hölzer arrangiert sind, sei es hängend, liegend oder aufrecht stehend, so, dass wenn man sie mit Klöppeln, Schlegeln oder Stöcken bearbeitet, unterschiedliche Klänge erzeugen kann. Da tobt sich ein jeder ein wenig mit mehr oder minder Musikalität und Rhythmus aus, die Hölzer zum Klingen zu bringen. Bei einigen klingt es sogar gut!



Über einen längeren Wanderweg geht es dann langsam zurück, am Walderlebniszentrum und dem Klettergarten vorbei, zum Ausgangspunkt. Aber ganz entlässt uns Judith doch noch nicht, weitere Übungen mit Muskeln anspannen und entspannen, sowie dehnen, vervollständigen das Programm. Zum Schluss kommt noch einmal das Seil ins Spiel



und, wie bei der Aufstellung am Anfang, stellen wir uns so auf, wie wir uns fühlen, besser oder schlechter und wie das Ganze gefällt. Ergebnis: Die Mehrheit stellt sich auf die „bessergefühlte“ Seite und bei der letzten Frage gibt es ein Zusammenrotten auf der positiven Seite.

Und das stimmt auch, es war ein sehr schönes Erlebnis und Judith hat es richtig gut gemacht! **Danke!** Um dem Ganzen noch etwas drauf zu geben: die angekündigten 6 – 7 km in den voraussichtlichen 2 Stunden bewahrheiteten sich in 2 ½ Stunden und, laut Sportarmband von Judith, schlappe 3 ½ km!!! Aber wir waren glücklich über einen schön ausgefüllten Sonntagnachmittag, der sogar ohne Regen auskam!!

-----

## 24-Stunden-Schwimmen im Westbad

WhatsApp-Nachricht vom 23.11.2019, 22:58 Uhr:

Hallo, live aus dem Westbad!



Wieder konnte der UCR personell nicht annähernd und sportlich nur grad mal so an frühere Höchstleistungen anknüpfen. Leider waren ganze Großfamilien verhindert und fielen komplett aus. Aus diesem Grund bemühten sich gerade mal 6 UCRLer die Fahne einigermaßen hoch zu halten. Elisabeth und Johannes plus 4 x Scheuigenpflug!

Um die Latte für nächstes Jahr nicht unnötig hoch zu legen, soll hier nur die Gesamtstrecke von 14 km preisgegeben werden.

Die von den Badebetrieben dafür, für einen sozialen Zweck, abzudrückenden € 14,00 (in Worten vierzehn) sollten demnach auch kein Riesenproblem sein. Spaß hat's aber doch gemacht. Schönen Sonntag, Johannes.

Dazu nun der Kommentar von Annette, den (so glaube ich) alle UCRLer unterstützen:


*Ein dickes Lob an euch alle, Wir können euch versichern, wir haben ganz fest (und mit bissl schlechtem Gewissen) an euch gedacht! Vielleicht klappt es im nächsten Jahr wieder!*

-----

## Training und Ausbildung:

Im kommenden Jahr werden die Trainer Möglichkeiten anbieten die „**Silber**“ - und „**Gold**“-Ausbildung zu absolvieren. Wer daran interessiert ist, meldet sich bei den Trainern (Reinhold, Johannes, Jürgen) bis **Mittwoch, den 15. Januar 2020**.

Bereits im Winter kann mit den Übungen im Westbad begonnen werden.

Es ist wieder ein neuer Stern  am Taucherhimmel aufgegangen, Angelika Roidl hat ihr Bronze -Brevet erhalten. Sie ist eine leidenschaftliche Taucherin und kann es nicht erwarten, das Rote Meer kennen zu lernen. Wir gratulieren und sagen: **Schnaufen nicht vergessen!**

-----

## Blick voraus:

## Kleine Clubfahrt 2020:

Im Ausschuss wurde entschieden, dass die kleine Clubfahrt im kommenden Jahr 2020 zum Tauchzentrum Geiseltal geht. Das ist der größte künstliche See Deutschlands mit einer Ausdehnung von 4,5 Km Breite und 7,5 Km Länge, der durch ein „Tagebau-Restloch“ entstand, nachdem der Kohleabbau beendet war. Eine Halbinsel mit anschließender Inselkette erstreckt sich 2,5 Km in den See hinein. Am Anfang der Halbinsel befindet sich seit 2014 das **Tauchzentrum- Geiseltal**. Es liegt oberhalb eines großen Ganzjahres-Campingplatzes und einem tollen Strand mit Strandbar.

Der See befindet sich bei **Mücheln im Geiseltal**, westlich von Leipzig, in der Nähe von Leuna.

Michael Würsching hat bereits Informationen über Unterkünfte eingeholt und wird an der Weihnachtsfeier Kopien des Prospekts verteilen. Man sollte sich dann schnellstmöglich entscheiden und dort anmelden, denn wer zuerst kommt mahlt zuerst!



-----

## Große Clubfahrt 2010:

Es sieht nach einer Roten Meer-Safari aus, konkrete Informationen werden an der Weihnachtsfeier mitgeteilt: - Termin, - Safari-Boot, - Teilnehmerzahl!

-----

## TÜV für die Pressluft-Tauchflaschen:

Es ist wieder so weit! Die PTGs vom Verein müssen zum TÜV gebracht werden.

Wer zu Hause eine Tauchflasche hat, die ebenfalls dem TÜV vorgestellt werden muss, kann diese bis zum **Mittwoch, den 8. Januar 2020** zum Geräteraum bringen, dann wird sie zum TÜV mitgenommen. Die Abrechnung erfolgt nach Rückgabe.

-----

**Personelles:**

*Im Dezember haben Geburtstag:*

am 8. *Matthias Kern*  
 am 11. *Silvia Meisinger*  
 am 13. *Irmgard Westerboer*  
 am 14. *Jochen Müller*  
 am 16. *Adelheid Mooser*

am 16. *Andreas Scheugenpflug*  
 und *Norbert Huss*  
 am 22. *Heinz Fuchssteiner*  
 am 28. *Irmgard Hammer*  
 am 30. *Marion Steuer*



**Gratulation!**

**Terminkalender**

UCR-Termine bereits eingetragen

*Wer kennt das Tier ???*



- a) kleine Blauschnecke
- b) lange Fadenschnecke
- c) lila Strudelwurm



- a) Schwarzer Schnapper
- b) Graue Brasse
- c) Schwarzflossen Brasse



- a) Traumkaiserfisch
- b) Blaugürtelkaiserfisch
- c) Gelbrückenkaiserfisch

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

**Auflösung der Fragen von AP 11/19:**

1a,c, 2b, 3b,

wird fortgeführt.....