

---

## Training im Westbad jeden Mittwoch von 20:00 – 21:15 Uhr



### Stammtisch beim Netscho:

Mittwoch, nach dem Training. ab 21:00 Uhr,  
warme Küche bei Netscho bis 21:30!  
(bitte per WhatsApp anmelden)

### Alle Veranstaltungen auf einen Blick:

Noch wurden keine Veranstaltungen für das kommende Jahr 2023 festgelegt!

---

### Blick zurück:

## Weihnachtsfeier 2022

Vor dem Landgasthaus Krieger in Mariaort loderte ein wärmespendendes Feuer in der Feuerschale, in der Gaststätte verteilte Annette die vielen gespendeten Plätzchen auf verschiedene Teller, fast zeitgleich kamen alle, die sich für die Weihnachtsfeier angemeldet hatten, so dass auch der Ausschank des Glühweins bzw. des Kinderpunsch beginnend konnte. Wir hatten Glück, dass es nicht, wie im Vorjahr regnete und, warm angezogen, konnte man es schon eine Zeitlang draußen aushalten. Noch dazu, da Arnd Kaiser mit seiner Posaune weihnachtliche Lieder intonierte und damit erst die richtige Stimmung aufkommen ließ. Gesangsmäßig hielten sich die UCR'ler vornehm zurück!  
Insgesamt waren 41 Teilnehmer gekommen, davon 3 Kinder.



Bald zogen sich alle in die warme Stube im Gasthaus zurück. Ben Schmidt hielt die Begrüßungs-Rede und begann mit der Ehrung der Jubilare.

Für **10 Jahre** Mitgliedschaft im UCR wurde **Jürgen Preuschl** geehrt. Jürgen ist als Trainer seit einigen Jahren sehr erfolgreich tätig und bei vielen Gelegenheiten, sei es Weiterbildung im technischen Bereich oder der Reinigung des Kompressorraums oder der Trainingsgestaltung dabei.

Für **25 Jahre** Mitgliedschaft wurde **Christian Mühlfenzl** geehrt. Der Großteil der Anwesenden hatte von Christian weder gehört noch ihn kennengelernt, kein Wunder, da er seit vielen Jahren nicht mehr zum Training kam. Daher kann man auch nicht viel von ihm und seinem Werdegang erzählen. Immerhin nutzte er die Möglichkeit, sich wieder beim UCR vorzustellen – und wer weiß – vielleicht sieht man ihn auch mal im Wasser?!?

**Michael Würsching**, der **28 Jahre** aktiv im Ausschuss des Vereins sowohl als Gerätewart, 2. Vorsitzender und Veranstaltungswart im UCR tätig war, wurde für sein außerordentliches Engagement mit einem Gutschein beschenkt. Viele Clubveranstaltungen und Reisen hat er eruiert und organisiert und damit auch viele neue Tauchziele gefunden. Sein Wirken für den UCR war richtungsweisend!



Zwischenzeitlich wurde das Büffet aufgebaut. Es wurde sehr gut angenommen, jeder fand etwas für seinen Geschmack. Nachdem der Hunger gestillt war und die Unterhaltung quer über alle Tische begonnen hatte, verschwanden Helene und Dieter, um als Neptun, und Nix'chen den Nikolaus zu vertreten. Sie analysierten das vergangene Jahr mit den taucherischen „Events“ und befanden das ein oder andere für gut oder weniger gut! Die Kinder erhielten kleine Geschenke, mit denen sie glücklich zu ihren Eltern zurückkehrten.

Nachdem das Nachspeisen-Buffet aufgefahren wurde, ging man zum normalen Teil des Abends über und nutzte die Gelegenheit sich mit allen ein wenig zu unterhalten. Ein Urgestein des UCR,



Hans Drenda, kam extra von Selb zur Weihnachtsfeier, um wieder einmal seine Freunde im UCR zu sehen.

Schließlich wurde der Tisch mit den gespendeten Geschenken für die Tombola ins Zentrum der Aufmerksamkeit gebracht, fleißige Verkäufer\*innen brachten die Lose und Nieten unter die Leute. Dass manche leer ausgingen und andere absahnen konnten, liegt in dem System von Glück und Pech haben! Damit war der „offizielle“ Teil des Abends beendet und die Unterhaltungen wurden wieder aufgenommen. Es war eine sehr schöne Veranstaltung, harmonisch, gutes Essen, gute Gespräche, wie immer halt!



### „Angeleitetes Training“:

Am 07.12.2022 fand das erste geführte Training durch Johannes und Jürgen im Westbad statt. Zum Einstieg haben wir folgende Übungen durchgeführt:

À 400 m Schwimmen in höchstens 15 min, davon 50 m Kraulschwimmen, 150 m Brustschwimmen und 200 m Schwimmen in Rückenlage mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit

À 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen in höchstens 1:30 Minute (wir haben es aber ohne Zeitvorgabe gemacht)

À Rettung verunfallter Taucher aus Tiefe (diese Übung haben Moritz und Patricia mitgemacht)

Teilgenommen haben Moritz, Sabine, Jasmin, Patricia und Elisabeth. Das nächste Mal findet das geführte Training Anfang Januar statt – dann können wir auch gerne ein Spiel einbauen.

Jürgen Preuschl.

Aus der Sicht des Johannes: Das „organisierte Training“ wurde endlich wahr!

Nach einer gefühlten Ewigkeit fand nach langer Wunsch- und Planungsphase jetzt tatsächlich das erste geführte Training statt. Nicht dass wir solche Aktionen im UCR nicht schon gesehen hätten, aber leider verliefen die Versuche meist nach einiger Zeit wieder im Sand. Dies soll nun anders werden! Dieses geführte Training wird nur **einmal pro Monat, nämlich immer am ersten Mittwoch eines Monats**, stattfinden, um das Interesse wach zu halten. Damit die Trainerfantasie bezüglich der Übungen nicht überlastet wird, werden die Trainer sich dabei abwechseln. Und um den Vorstellungen der Trainingswütigen gerecht zu werden, wird darum gebeten, eifrig Wünsche und Anregungen zu äußern. Beste Voraussetzungen für einen noch nie dagewesenen Trainingserfolg also. Soweit zur Theorie! Leider bremste die aktuelle Erkältungswelle unsere Höhenflüge gleich beim ersten Termin gewaltig aus. Reinhold kam mit einer pfundigen Erkältung aus dem Urlaub zurück und fiel schon mal komplett aus. Jürgen und Johannes waren zwar im Training, konnten aber ebenfalls nur vom Beckenrand her wirken. Dafür hatten wir eine zwar kleine, aber hochmotivierte Schar an Trainierenden. Als Einstieg wählte Jürgen eine Reihe recht konditionsintensiver Übungen, die dem Rettungsschwimmerabzeichen in Silber entstammen und in 15 min zu erledigen waren. Und das waren unsere tapferen Schwimmer dann auch – erledigt. Der UCR ist im Vergleich zur DLRG eben doch die bessere Wahl. Anschließend sollten von Johannes noch einige Übungen zum Thema Bergen und Abschleppen erfolgen, aber der Mehrzahl der Schwimmer war zu diesem Zeitpunkt bereits die Puste ausgegangen, so dass nur noch Patrizia und Moritz als unverwüstliches Team weitermachten und sich gegenseitig durchs Wasser schoben und zogen. Irgendwann war dann auch die Trainingszeit zu Ende und so mussten noch vorhandene Ideen auf den nächsten Termin verschoben werden. Ich hoffe, es hat allen Beteiligten Spaß gemacht und die Aktion findet im Januar eine Fortsetzung.

Johannes

### Aus dem Geräteraum:

**Im Folgenden sind die Termine angegeben, an denen die genannten Gerätewarte im Geräteraum Dienst haben. Das bedeutet, dass die Gerätewarte bei Bedarf unter den folgenden Telefon-Nummern angerufen werden können, um gewünschte Geräte auszuleihen.**

Thomas Zimmermann: 4.1., 25.1., 15.2., 8.3., 29.3., 19.4., 10.5., 31.5., 21.6., 12.7., 2.8., 23.8., 13.9., 4.10., 25.10., 15.11., 6.12., 27.12., **Tel. Nr. 0176 84271850**

Dieter Gehrke: 8.2., 12.4., 3.5., 14.6., 1.7., 5.7., 26.7., 16.8., 6.9., 27.9., 8.11., 29.11., 20.12., **Tel. Nr. 0170 5612649**

Klaus Proschwitz: 11.1., 1.2., 22.2., 15.3., 5.4., 26.4., 17.5., 24.5., 7.6., 28.6., 19.7., 9.8., 30.8., 20.9., 11.10., 18.10., 1.11., 22.11., 13.12., **Tel. Nr. 0152 26664906 oder 09405 957850**



## Wichtige Mitteilung:

Die Eintrittskarten für das Westbad gelten nur noch bis Ende 12/2022. Momentan, solange noch Eintrittskarten vorhanden sind, wird der Einlass wie bisher gemacht. Danach ist der Einlass an der Schranke mit einer der Trainerkarten. Bei dieser Art des Eintritts müssen die neuen Spinde benutzt werden. Hierfür muss jeder eine 2 €-Münze als „Pfand“ bereithalten. Der Einlass ist für **alle** gleichzeitig. Der Inhaber der Trainerkarte geht zur Schranke und lässt die **komplette** Gruppe eintreten! Bitte **alle gemeinsam** reingehen! Das setzt voraus, dass alle möglichst pünktlich zum Training erscheinen.

**Noch vorhandene Eintrittskarten müssen bis zum 31.12.2022 benutzt werden!**

---

## Personelles:

Angelika Roidl hat gekündigt, ihr neuer Wohnsitz in Deggendorf ist zu weit vom Westbad in Regensburg entfernt! Wir wünschen ihr und ihrer Familie für die Zukunft alles Gute.

---

Als neues bzw. „altes“ Mitglied hat Adam Tomaszzyk sich entschlossen wieder dem UCR beizutreten. Wir freuen uns, dass seine Gesundheit es wieder erlaubt, sich in den Fluten des Westbads zu betätigen.

---



## Im Januar haben Geburtstag:

am 1. Wolfgang Rinder  
und Claudia Bund

am 2. Christian Mühlfeuzl

am 3. Lena Würsching

am 5. Laszlo Horvath

am 6. Wolfgang Krakau

am 7. Michael Würsching

am 9. Carolin Hochmuth

und Alexander Schmidt

und Adam Tomaschzyk

am 22. Christina Rinder

am 23. Sabine Würsching



## Gratulation!

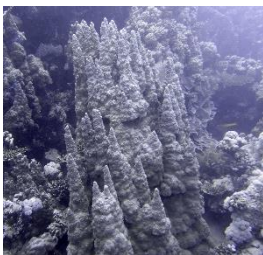
### Wer kennt das Tier?



- a) Kugelfisch
- b) Pünktchenfisch
- c) Grünfleckfisch



- a) Purpurflughahn
- b) Groppe
- c) Stachelflughahn



- a) Gebirgskoralle
- b) Türmchenkoralle
- c) Spitzkopfkoralle

### Terminkalender

Januar 2023			Februar 2023			März 2023		
So	1		Mi	1	Training	Mi	1	Training
Mo	2		Do	2		Do	2	
Di	3		Fr	3		Fr	3	
Mi	4	Training	Sa	4		Sa	4	
Do	5		So	5		So	5	
Fr	6		Mo	6		Mo	6	
Sa	7		Di	7		Di	7	
So	8		Mi	8	Training	Mi	8	Training
Mo	9		Do	9		Do	9	
Di	10		Fr	10		Fr	10	
Mi	11	Training	Sa	11		Sa	11	
Do	12		So	12		So	12	
Fr	13		Mo	13		Mo	13	
Sa	14		Di	14		Di	14	
So	15		Mi	15	Training	Mi	15	Training
Mo	16		Do	16		Do	16	
Di	17		Fr	17		Fr	17	
Mi	18	Training	Sa	18		Sa	18	
Do	19		So	19		So	19	
Fr	20		Mo	20		Mo	20	
Sa	21		Di	21		Di	21	
So	22		Mi	22	Training	Mi	22	Training
Mo	23		Do	23		Do	23	
Di	24		Fr	24		Fr	24	
Mi	25	Training	Sa	25		Sa	25	
Do	26		So	26		So	26	
Fr	27		Mo	27		Mo	27	
Sa	28		Di	28		Di	28	
So	29					Mi	29	Training
Mo	30					Do	30	
Di	31					Fr	31	

Auflösung der Fragen  
von AP 12/2022:  
1b,2b,3b  
.....wird fortgeführt!

Allen Mitgliedern des UCR wünschen wir einen guten Rutsch in das Jahr 2023!