

AKTIV UND KREATIV BLICK HINTER SCHLOSSMAUERN

Am Sonntag, 7. Februar, bietet die Bayerische Musikakademie Schloss Alteglofsheim um 15 Uhr eine musikhistorische Führung durch das Schloss an. Mit dem Kunsthistoriker Dr. Peter Morsbach werden Teilnehmer einen Blick hinter die Mauern dieses ungewöhnlich repräsentativen Baus werfen und etwas über die Musikgeschichte der Region lernen. Die Besichtigungsrouten führen durch den Asamsaal und die „schönen Zimmer“. Treffpunkt ist der Schaukasten im Innenhof der Schlossanlage. Die Führung kostet fünf Euro pro Person. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Die nächsten Führungen sind am Sonntag, 7. März, und Sonntag, 4. April. Auskünfte erhalten Sie telefonisch unter (0 94 53) 9 93 10 oder im Internet unter www.musikakademie-alteglofsheim.de



WOHLFÜHLTAG FÜR PAARE

Volle Terminkalender, wenig Zeit – wie wäre es mit einem Tag Pause zu zweit, zum Entspannen, Auftanken, Verwöhnen und Wohlfühlen. Unter Anleitung von Heilpraktikerin Andrea Nitzsche erleben Paare am Sonntag, 14. Februar, ab 10 Uhr Sinnliches und Kreatives bei „Einmal auftanken bitte“, einem Seminar des Evangelischen Bildungswerks Regensburg. Der Kurs zum Valentinstag kostet 90 Euro pro Paar. Anmeldung und Infos telefonisch unter (09 41) 59 21 50 oder online unter www.ebw-regensburg.de.

OFFENER STRICKTREFF

Im Familienzentrum „Herztöne“ in Burgweinting gibt es jetzt ganz neu einen offenen Stricktreff, immer donnerstags von 10 bis 12 Uhr. Sarah Gandomi, Mutter und begeisterte Strickerin, steht Interessierten mit Rat und Tat bei ihren Strickvorhaben zur Seite. Eingeladen sind alle, die Lust haben gemeinsam zu stricken, um es zu lernen oder einfach weil es zusammen mehr Spaß macht. Das erste Strickprojekt zum Einsteigen ist ein Schal. Kinder dürfen gerne mitgebracht werden. Spielsachen sind im Familienzentrum vorhanden. Weitere Informationen erhalten Interessierte telefonisch unter (09 41) 99 92 70 oder im Internet unter www.herztoene-ev.de.



EINEN TAG SKIFAHREN

Winterzeit ist Skifahrzeit. Nach diesem Motto veranstaltet der Arbeitskreis Kinder, Jugend und Familie in Zusammenarbeit mit der Skiabteilung des SV Wiesent eine Skitagesfahrt am Donnerstag, 18. Februar, nach Hochficht in Österreich. Die Fahrt kostet 40 Euro. Der Preis beinhaltet die Busfahrt sowie den Tageskipass. Mitfahren können alle Jugendlichen aus Wiesent ab 14 Jahren. Abfahrt ist am Festplatz um 6.45 Uhr, die Rückkehr ist gegen 19.00 Uhr geplant. Für weitere Informationen und eine Anmeldung kontaktieren Sie Jugendpfleger Peter Weigl telefonisch unter (01 76) 63 10 10 91 oder schicken eine E-Mail an peter.weigl@landratsamt-regensburg.de.

KONTAKT ZUR REDAKTION

► E-Mail: freizeit@mittelbayerische.de
► Fax: (09 41) 207 957

Der Schönheit der Natur auf der Spur

HOBBY Ein ehemaliger „Touristenverein“ trifft sich zum Skifahren, Wandern und Fotografieren – und das am liebsten draußen.

VON RALF STRASSER, MZ

REGENSBURG. Sie wandern, flitzen auf Ski den Berg hinunter, fotografieren Flora und Fauna, paddeln gemächlich den Regen hinunter, spüren mit zwei Brettern durch die verschneite Landschaft, joggen mit Ausdauer um den Baggersee oder radeln mit den Bikes durch die schöne Oberpfalz.

Freizeit kann so schön sein, vor allem wenn man in der Gruppe genießt und den Spaß mit Gleichgesinnten teilt. Über 400 Regensburger tun das in einem Verein, der sich die „Naturfreunde“ nennt und den Schwerpunkt auf sanften Tourismus, Sport und Kultur legt, alles eingebettet in einem aktiven Umweltbewusstsein der Mitglieder.

Seit 1895 gibt es die Naturfreunde. In Wien aus der arbeitenden Klasse heraus gegründet wird die Idee, die Natur mit gemeinsamen Aktivitäten zu genießen, schnell auch in Deutschland populär. In Regensburg fanden sich am 26. Juli 1910 zwölf Begeisterte, die dieses Konzept in einer Ortsgruppe aufgriffen.

400 Mitglieder in Regensburg

Zwar werden die Naturfreunde in der Außenwirkung immer noch als der kleine Bruder des Alpenvereins gesehen, aber der aus der Arbeiterbewegung stammende Verein ist längst erwachsen geworden: 600 000 Mitglieder in 22 Ländern. 80 000 Mitglieder

gibt es allein in Deutschland. Im Ortsverband Regensburg sind es 400 Gleichgesinnte, die ihre Freizeit gemeinsam verbringen.

Schlechtes Wetter gibt es nicht

„Früher bezeichneten sich die Naturfreunde als Touristenverein, doch das hat mit heutigen Begriffen wenig zu tun“, erklärt Bezirks- und Ortsvorsitzender Dieter Groß. „Ein Tourist war im späten 19. Jahrhundert einer, der auf Wanderschaft die Natur erlebte, eben auf ‚Tour‘ ging.“ Das machen die Naturfreunde auch heute noch ausgiebig, mit viel

ter Stadler. Dafür stehen unter anderem zwei Vereinshäuser zur Verfügung. Neben dem Naturfreundehaus in Schönhofen am „Alpinen Steig“ bietet sich für Aktivitäten auch die Viechtacher Skihütte am Pröller (Sankt Englmar) an.

Vielfalt ist Programm

Im Winter wird dort ausgiebig Ski gefahren, Skikurse werden angeboten, Meisterschaften ausgefahren. Im Sommer sind beide Häuser Anlaufstelle für Wanderer und Naturgenießer. „Dort kann man auch übernachten“, informiert Groß.

Skifreizeit ist im Winter natürlich bei den Regensburger Naturfreunden das beherrschende Thema: Langlaufen, Skitouren, Snowboarden, Schneeschuhwanderungen, Schlittenfahren oder mit dem Carvingski lange Schwünge in den Schnee zeichnen – „Vielfalt“, das ist Programm bei den Naturfreunden. Und damit beim eleganten

ganz modern Instruktor heißen, zur Verfügung.

Im Sommer das gleiche Bild, nur eben ohne Schnee: Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung als aktives „Wunschkonzert“. Kajakfahren, kreatives Fotografieren als gemeinsames Naturerlebnis, Mountainbiketouren, natürlich Wandern – egal ob am Berg oder auf gemütlichen Radwegen. „Wem da langweilig wird, der ist selber schuld“, sagt Groß und lächelt.

Einzig reine Zuschauersportarten gehören nicht unbedingt zum Angebot. Auch auf Leistungssport wird keinen Wert gelegt. „Aber sonst gibt es eigentlich nichts, was wir nicht gemeinsam unternehmen“, sagt Dieter Groß nickend.

Die Naturfreunde wandern durch die schneebedeckte Landschaft.

Foto: Naturfreunde



Spaß und Ausdauer. Jeden Mittwoch treffen sich die Wanderer und die Seniorengruppe für eine Tour. „Bei jeder Witterung“, lächelt Groß, „der Wanderer kennt kein schlechtes Wetter“. Und wenn doch, steht eine Tagesfahrt auf dem Programm.

Die Natur wahrnehmen und genießen – ein Motto, das in der Familiengruppe groß geschrieben wird. „Unser Ziel ist es, vor allem mit den Kindern den Spaß an der Natur zu entdecken“, sagen Gabi Reisinger-Stadler und Wal-

oder sportlichen Skifahren auch die Muskeln mitmachen, werden die selbigen durch regelmäßige Skigymnastik richtig fit gemacht. Darüber hinaus stehen vier Skilehrer, die

DIE NATURFREUNDE REGENSBURG

► **Im Winter sporteln** die Naturfreunde beim Laufftreff, der Skigymnastik, bei Skikursen, Skihochtouren, Wanderungen und beim Bergsteigen. Auch gesellige Abende kommen nicht zu kurz.
► **Für Familien mit Kindern** bis acht Jahren sind spezielle Wanderungen, Hüttenaufenthalte und viel Spiel, Sport

und Bildung mit im Programm.
► **Die Freunde der Fotografie** gehen gemeinsam dem kreativen Hobby in Verbindung mit dem Naturerlebnis nach.
► **Wer sich ein Bild machen** möchte, sollte sich den März im Kalender anstreichen: Anlässlich der 100-Jahrfeier der Naturfreunde stellen die Hobbyfotogra-

fen ihre Werke in der Stadtbücherei am Haidplatz aus.
► **Die Seniorengruppe** trifft sich jeden Dienstag am Westbadweiher.
► **Die Naturfreunde unterhalten** ein Netz von Naturfreundehäusern: preisgünstige, naturnah gelegene Übernachtungsstätten für Einzel- und Gruppen-

wanderer. In Bayern gibt es etwa 100 Übernachtungsmöglichkeiten. Die Ortsgruppe hat zwei Häuser: in Schönhofen (Am Alpinen Steig) und am Pröller.
► **Info und Programm** sind nachzulesen auf den Serviceseiten der MZ oder im Internet unter www.naturfreunde-regensburg.org. (mrs)

UNSER TIPP FÜRS WOCHENENDE



Elektrischer Blues in der Alten Mälze

Ana Popovic, eines der vielversprechenden jungen Blues Talente unserer Zeit, kommt nach Regensburg. Am Sonntag, 7. Februar, präsentiert sie im Club der Alten Mälzerei ihr neues Album „Blind für Love“. Ihr Live-Programm ist eine elektrisierende Mischung aus traditionellem Blues, angereichert mit Elementen des R&B und Soul. Mit ihrer Interpretation trägt sie den Blues Rock ins 21. Jahrhundert, ihre Musik reißt das Publikum weltweit zu Begeisterungstürmen hin. Foto: Bolland

→ Ana Popovic am Sonntag, 7. Februar, ab 21 Uhr in der Alten Mälzerei. Karten an allen bekannten Vorverkaufsstellen oder unter (09 41) 4 65 25 60

Winterfun auf dem Brett

SPORT Snowboard-Kurs beim Profi macht den Einstieg leicht

REGENSBURG. Snowboarden ist eine dynamische Sportart, die unter richtiger Anleitung gar nicht so schwer zu erlernen ist. Einsteigen kann man ab etwa acht Jahren – eine Altersbegrenzung nach oben gibt es quasi nicht. Damit der Einstieg sanft gelingt, können Wintersportbegeisterte einen Kurs beim Profi, Walter Wall, belegen.

In einem zweitägigen Einsteigerkurs erhalten Teilnehmer Basiswissen wie Boardhandling, richtiges Aufwärmen, richtiges Fallen und eine Gleichgewichtsschulung. Sie trainieren Gleit-, Brems- und Kantübungen. Natürlich wird auch das sichere Liftfah-

ren geübt! Im zweitägigen Aufbaukurs festigt man das erlernte Können, verbessert mit Technikübungen den individuellen Fahrstil und erhält eine Einführung in verschiedene Schwungtechniken.

Die Kursgröße beträgt jeweils maximal sieben Teilnehmer. Die nächsten Einsteiger- und Aufbaukurse finden am 13./14. Februar und am 20./21. Februar statt. Kosten: Je Kurs 50 Euro, Leihmaterial 25 Euro, Fahrt ins Skigebiet 25 Euro. Infos und Anmeldung bei Sport Sperrk in den Arcaden, unter (09 41) 5 99 85 02 oder (01 70) 2 13 26 05 oder unter www.rad-sportservice.de



Wer sich sicher fühlt, wagt ein paar Sprünge mit dem Brett.

Foto: dpa