

STADT VELBURG

Feuerwehr Oberwiesacker: Bis Samstag Anmeldung für Informationsausflug. Infos bei Franz N.

Dorfstadl Oberweiling: Samstag wird gebaut.

TV Ski: Samstag, 5 Uhr, Abfahrt Volksschule zur Tagesfahrt ins Alpbachtal.

Schützen- und Tennisverein Deumauer: Heute, 19 Uhr, Gesellschaftsabend im Vereinsheim.

Feuerwehr Ronsolden: Heute um 20 Uhr Jahresversammlung mit Ehrungen im Gasthaus Wagner.

Bücherei: Heute, 15.30 bis 17.30 Uhr.

Freie Wähler Velburg: Die Befürwortungslisten zum Bürgerbegehren „Abschaffung der Straßenausbaubeiträge (Strabs)“ liegen im Stadtcafé Gradl und bei der Postagentur-Schreibwaren Spangler-Klier am Hintern Markt 2 auf. Infostand am Netto ist noch geplant.

Duselscheiberclub Velburg: Heute, 20 Uhr, Stammtisch im Gasthof „Zur Post“.

Theaterfreunde Oberweiling: Sonntag von 10 bis 12 Uhr Kartenvorverkauf für „Zapp-Zarapp“ im Gasthaus „Zur Adelsburg“ in Hollerstetten. Aufführungen am 24./25. Februar, 2./3./4. März. Abgabe von maximal 15 Karten je Person.

SKK Oberwiesacker: Samstag, 17.45 Uhr, Treffpunkt am Kirchplatz zum Gottesdienst für verstorbenen Mitglieder.

Herz Jesu Berg Velburg: Heute, 8.30 Uhr Aussetzung und Beichte, 9 Uhr Messe, 11 Uhr Krankenkommunion.

DJK-SV Lengenfeld AH: Heute, 20 Uhr, Training in der Turnhalle Velburg.

Pfarrkirche: Heute, 19 Uhr, Messe mit Kerzenweihe und Prozession.

Klapfenberg: Heute, 10 Uhr, Krankenkommunion, 18 Uhr Messe.

Oberweiling: Heute, 10.30 Uhr, Krankenkommunion.

Habsberg: Heute, 8 Uhr, Messe, 9 Uhr Krankenkommunion.

Günching: Heute, 18.30 Uhr, Anbetung, 19 Uhr Messe mit Kerzenweihe, Lichterprozession und Blasiussegnen.

GEMEINDE SEUBERSDORF

Kirche Seubersdorf: Heute, 8 Uhr, Krankenkommunion.

Batzhausen: Heute, 8 Uhr, Laudes, anschl. Krankenkommunion, 15 Uhr Beichtvorbereitung mit Erstkommunikanten Haus Johannes.

Ittelhofen: Heute, 19 Uhr, Messe.

Feuerwehr Seubersdorf: Heute, 19.30 Uhr, Monatstreffen im Gerätehaus.

Fiat-Club Seubersdorf: Heute, 20 Uhr, Monatsversammlung im Clublokal.

Hubertusschützen: Heute, 18.30 Uhr, Start zum Bürgerkönigschießen 2018 im Gasthaus Götz.

Bücherei: Heute von 15 bis 17 Uhr.

SVE-Tischtennis: Heute, 17.30 Uhr, Jugend, ab 19.30 Uhr Erwachsene.

Zumba Batzhausen: Heute, 19 Uhr, mit Michelle Schuster im Sportheim.

Eichenhofen: Dorfhaus geschlossen.

Bücherei Wissing: Wegen Umrümpelarbeiten heute geschlossen.

SRK Daßwang: Heute, 20 Uhr, Monatsversammlung im Schützenhaus.

Feuerwehr Ittelhofen: Heute ab 20 Uhr Faschingsball mit dem lustigen Markus und der Prinzengarde aus Schnufenhofen im Gasthaus Thumann.

MARKT HOHENFELS

Kirche Hohenfels: Heute, 8.30 Uhr, Seniorenmesse, 9.30 Uhr Krankenkommunion, 16.30 Uhr Rosenkranz.

TSV Wandern: Heute Stammtisch im Vereinslokal „Taverne“.

Frauenbund Hohenfels: Heute ab 19 Uhr Faschingsball „Der Frauenbund geht Maschkerei“ im Pfarrsaal.

FCB Hohenfels: Heute ab 18 Uhr Aufbau für Faschingsball im Keltensaal.

MARKT LUPBURG

Pfarrheimkirche Lupburg: Heute, 8.30 Uhr, Hausfrauen- und Seniorenmesse.

Schützenverein: Heute, 19 Uhr, Jugendtraining, 19.30 Uhr Übungsschießen im Schützenheim auf der Burg.

SV Zumba: Entfällt heute.

SV Winter-Fitnesstraining: Heute ab 19 Uhr in der Grundschulsportthalle.

Frauenbund Lupburg: 8. Februar ab 9 Uhr Frühstück im Pfarrheim.

Wanderverein See u. Umgebung: Samstag und Sonntag, Wanderung nach Freystadt mit Kilometerpauschale.

SV-Sportabzeichen: Heute, 18 Uhr, Verleihung im Gasthaus Gabler.

Sein Herz schlägt für den Sport

PORTRÄT Markus Eigenstetter betreibt seit langem Leistungssport. Die Liebe dazu gibt er nicht nur als Trainer weiter, sondern auch als Lehrer.

VON GÜNTER TREIBER

SEUBERSDORF. In Markus Eigenstetter, dem Konrektor der Grund- und Mittelschule Seubersdorf, stecken mehrere Persönlichkeiten: Da gibt es den Familiemenschen und Vater von drei Kindern, aber auch den Leistungssportler, der im Zehnkampf an zahlreichen bayerischen und deutschen Meisterschaften teilgenommen hat. Außerdem gibt es da noch den Lehrer, der seinen Kollegen, vor allem aber seinen Schülern die Liebe zum Sport vermitteln will. Letztendlich ist Eigenstetter auch derjenige, der ab Oktober jedes Jahr „seine“ Kinder für den Silvesterlauf trainiert.

Eigenstetter, zu Hause in Pettendorf, hat zu seinem Studium Mittelschullehramt das Fach Sport dazugenommen. Seit seiner eigenen Schulzeit begeistert er sich für die Leichtathletik, speziell für den Zehnkampf. Seine besten Einzeldisziplinen sind der Hürden- und der 400-Meter-Lauf. In den Jahren 2014 bis 2017 war er Bayerischer Meister im 100-Meter-Lauf. Von 2009 bis 2012 errang er diesen Titel auch über die 110 Meter Hürden. Weitere Bayerischer Meistertitel verdiente sich Eigenstetter im Fünfkampf und im 400-Meter-Lauf.

Internationale Erfolge

Bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften holte er sich 2009 den Titel über 110 Meter Hürden und 2014 über 100 Meter Hürden. Dazu kommen sowohl bei Bayerischen als auch bei Deutschen Meisterschaften zahlreiche Stockerplätze. Auch bei Europa- und Weltmeisterschaften erreichte Eigenstetter die Ränge 3 bis 12. Seine sportliche Heimat hat Markus Eigenstetter beim SWC Regensburg gefunden, wo er als zweiter Vorsitzender und Trainer der Abteilung Jedermannzehnkämpfer agiert. Auch im Winter ist er nicht untätig. Eigenstetter ist DSV-Skilehrer mit entsprechender Lizenz und bildet Skiübungsleiter aus.

Davon profitieren nicht nur der SWC, sondern auch die Lehrer und Schüler der Grund- und Mittelschule Seubersdorf sowie der SV Eintracht Seubersdorf. Zum Beispiel hat Eigenstetter für seine Kollegen einen Trainingsplan ausgearbeitet, damit sie mit ihren Schülern den Sportunterricht spielerisch und unterhaltsam gestalten können, ohne zu merken, dass sie eigentlich trainieren.

Trainingsplan für Schulen

„Es gibt viele Möglichkeiten, den Sportunterricht spannend zu machen und dadurch nicht nur die Kinder, sondern auch die Lehrer zu motivieren“, so Eigenstetter. Ihm sei es wichtig, dass sich Sport an der Schule nicht nur auf das Laufen beschränke. „Ich habe an der Schule auch die Teilnahme am Sportabzeichen initiiert. Das machen wir schon seit einigen Jahren“, sagt Eigenstetter. Alle Klassen würden im Rahmen des Sportunterrichts für das Sportabzeichen trainieren. Bei dem Wettbewerb des BLSV gehe es darum, dass möglichst viele Schüler das Sportabzeichen schaffen. Dabei sei die Seubersdorfer Schule immer erfolgreich. Mit Stolz sagt Eigenstetter: „Wir haben schon im Landkreis den ersten Platz, auf Bezirksebene den zweiten Platz und in Bayern den dritten Platz geschafft.“

Jedes Jahr wird an der Schule auch ein Sportfest organisiert, außerdem nehmen die Schüler am Kreisfinale im Bereich Leichtathletik teil. „Wichtig ist mir aber nicht nur der wettkampforientierte Sport, sondern ein abwechslungsreicher Sportunterricht, der Spaß macht und bei dem sich alle Kinder viel bewegen. Auch Abenteuersport, Akrobatik, Jonglieren und neue Sportarten wie Le Parcours sind wichtige Elemente des Sportunterrichts“, sagt Eigenstetter. Als Beispiel nennt er „Biathlon in der Turnhalle“. Dabei laufen die Teilnehmer in der Halle und stoßen Hütchen von Böcken herunter. „Die Kinder sind da so eifrig bei der Sache, dass sie gar nicht merken, dass sie ihre Ausdauer trainieren“, sagt Eigenstetter lachend.



Hürdenlauf – eine seiner Lieblingsdisziplinen – trainiert Eigenstetter auch in der Halle.

FOTOS: TREIBER

DAS IST MARKUS EIGENSTETTER

Person: Markus Eigenstetter wohnt in Pettendorf. Er ist Konrektor der Grund- und Mittelschule Seubersdorf. Seine sportliche Heimat hat er beim SWC Regensburg gefunden. Die Begeisterung für Sport will Eigenstetter auch hier weitergeben. Unter anderem hat er für seine Kollegen einen Trainingsplan entworfen, mit dessen Hilfe die Kinder spielerisch ihre Ausdauer entwickeln sollen. Außerdem hat Eigenstetter Ideen für mehrere Wettbewerbe entworfen und trainiert Schüler für den Silvesterlauf.



Eigenstetter am Arbeitsplatz

Sport: Seit seiner Schulzeit ist Markus Eigenstetter als Leichtathlet im Zehnkampf aktiv. Seine Paradedisziplinen sind dabei der Hürden- und der 400-Meter-Lauf. Eigenstetter war mehrfacher Bayerischer Meister im Fünfkampf, über 110 Meter Hürden, im 400-Meter-Lauf und im 100-Meter-Lauf. Auch im Seniorenlauf war Eigenstetter erfolgreich – sogar bei Europa- und Weltmeisterschaften. Außerdem ist Eigenstetter auch DSV-Skilehrer mit Lizenz und bildet Skiübungsleiter aus.

Bei einem weiteren Wettbewerb werden die Eltern miteinbezogen.

„Seid ihr im Rennen“ heißt da das Motto: zehnmal zehn Minuten laufen ergibt einen Punkt. Jedes Kind hat einen sogenannten Laufpass, den die Eltern nach jedem Zehn-Minuten-Lauf mit ihrer Unterschrift bestätigen müssen. In der jeweiligen Klasse kommen die gelaufenen zehn Minuten auf ein Plakat. Übers Jahr wandert der dazugehörige Wanderpokal in die jeweilige Spitzenklasse. „Aktuell ist der Pokal in der fünften Klasse. Und das sehen alle auf einem Plakat, das im Foyer der Schule hängt“, sagt Eigenstetter. Das motiviere wiederum die anderen Klassen, besser zu werden.

Das Ziel dieses Wettbewerbs ist eine Lauf Challenge, die an der Schule im Frühjahr stattfindet. Dabei müssen die Schüler 15 oder 30 Minuten am Stück laufen können. Im Oktober beginnt Eigenstetter mit dem Training für den Silvesterlauf. Mit Stolz berichtet er, dass er vor 15 Jahren mit etwa 50 Teilnehmern begonnen habe, inzwischen seien es 100. Motivation ist eben alles, findet Eigenstetter – und zu einem gesunden Geist gehöre ein sportlich-gesunder Körper. Das gilt auch im Winter, denn dann geht es nach Spital in Oberösterreich, wo der Skiunterricht für die siebten Klassen stattfindet.