



WISSENSWERTES		<b>SPORTEINRICHTUNG</b>	EN	<b>FACHGESCHÄFTE</b>	
Slacklining In luftiger Höhe	05 09	INDOOR & OUTDOOR		Sportnahrung	
Spaß auf der Donau	15	Hochseilgarten		& Beratung	
Sport mit Hund	17	Kletterwald Regensburg	11	activ+	28
Zeckengefahr	24	Ü		Mic's Bodyshop	31
Lauf-Sünden	26	Indoor-Bouldern		, ,	
Ernährung	31	Boulderwelt	80	Sportbekleidung &	
Mountainbike	32			Sportausrüstung (	
Golf	36	Flugsport		Intersport Tahedl	30
Kampfsport	38	Flugzentrum Bayerwald	09	intersport raneur	00
Schwimmen	40	Outdoor		Freincit 9 Outdoor	
		Outdoor	0.7	Freizeit & Outdoor	
<b>TOUREN &amp;</b>		Altmühltaler Abenteuerpark Friedenhainsee	10	Ероху	06
STRECKEN		everfits	23	Peak Performance	16
		Ovormo		Adrenalin	21
Zu Fuß		Indoor			
Tierische Strecke	18	MEGA Sports	12	Versicherung	
Filter-Wander-Tour	22	, WESH COPORTS	'-	Allianz	42
Joggen	27	Tennis		Anathalan	
		TC Rot-Blau	14	Apotheken	40
Inlineskating		10 Hot Blad	'-	Dom Apotheke	19
Tour mittel	20	Fitness		3.5	
Todi Tilittoi	20	LLC Marathon Regensburg	29	Vereine	
Radsport				Regensburger Sport-Vereine	43
Filter-Rad-Tour	33	Golfanlage & Golfclub			

# **filter**/ERLAG

Familien-Tour Welt-Kult-Tour

HERAUSGEBER filterVERLAG OHG Nick Lengfellner & Peter Gnilka (beide V.i.S.d.P.)

Gutenbergplatz 1a, 93047 Regensburg Telefon> 0941 / 595 60 8-0, Fax> -10 www.filterverlag.de redaktion@filterverlag.de

Golfplatz Sinzing

34

35

CHEFREDAKTION Mellssa Strifler REDAKTION Jörg, W. Steffin, Mellssa Strifler, Susanne Weigert VERTRIEBSLETIUMG Peter Gnilka ANZEIGENVERKAUF Peter Gnilka, Jennifer Will-Neppl TELEFON: 034 / 595 60 80 E-MAIL: anzeigen@filterverlag.de

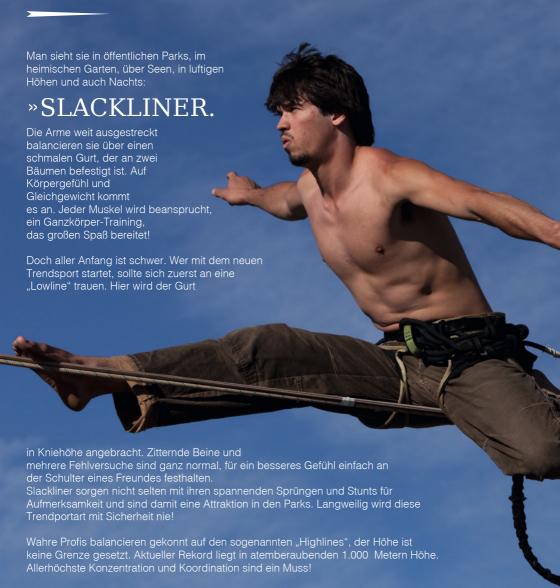


37 :



# **SLACKLINING**

### FORDERT KONZENTRATION UND KOORDINATION



### FREI(E)ZEIT





Kraft, Geschmeidigkeit, Körperspannung – alle Muskeln werden beansprucht, der ganze Körper trainiert. Und das Beste: Sie werden dabei großen Spaß haben! In der Boulderwelt im Gewerbepark wird nach dem Motto "Klettern ohne Furcht und Tadel" seit zwei Jahren ohne Seil und Gurt geklettert. Natürlich in einer sicheren Absprunghöhe, dicke Schaumstoffmatten dämpfen die Landung.

Mit einer Kletterfläche von rund 1.200 Quadratmetern präsentiert sich die überregionale Erlebnissporteinrichtung als zweitgrößte Boulderhalle der Welt. Die vielen abwechslungsreichen Boulder-Routen, in allen Schwierigkeitsgraden eignen sich für Jeden, egal, ob Anfänger oder Profi. Für Familien gibt es einen separaten Kinderbereich mit Ritterturm, Krabbeltunnel und Hängebrücke, in dem die Kleinsten nach Lust und Laune toben und kraxeln können. Die Boulderwelt ist darüber hinaus perfekt für externen Schulsport, Wandertage, Teambuilding und Integrationsförderung.

#### ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo-Di 10-23 Uhr·Mi 7-23 Uhr·Do-So 10-23 Uhr

BOULDERWELT REGENSBURG Gewerbepark A46 93059 Regensburg



Tel: 0941/89963606

Web: www.boulderwelt-regensburg.de

### FREI(E)ZEIT



GESCHENKGUTSCHEINE . GESCHENKGUTSCHEINE . GESCHENKGUTSCHEINE . GESCHENKGUTSCHEINE . GESCHENKGUTSCHEINE

## **FLUGZENTRUM BAYERWALD**

Deine Luftsportpartner in Ostbayern

# Ballonfahren über Regensburg und Ostbayern

Eines der letzten Abenteuer unserer Tage. Du wirst im Korb von heißer Luft über Deine Heimat getragen. Nichts wackelt und Du verspürst auch keinen Luftzug. Der Ballon fährt ruhig mit dem Wind durch die Lüfte.





#### FLUGZENTRUM BAYERWALD

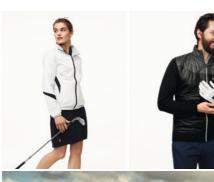


Schwarzer Helm 71 93086 Wörth an der Donau



Telefon.: 09482/959525 www.flugzentrum-bayerwald.de

### **OUTDOOR**

















Als im Jahr 1986 ein paar passionierte Skifahrer im schwedischen Åre beschlossen, ihre eigene, funktionale Skikollektion zu entwickeln, hat niemand damit gerechnet, dass die Marke Peak Performance zum größten Ski- und Outdoor Ausstatter Skandinaviens werden würde.

Über ein viertel Jahrhundert später ist die Marke weltweit vertreten aber dennoch exklusiv genug, um ihr nicht überall zu begegnen. Die Skikollektion ist noch immer das Herzstück von Peak Performance, doch das Know How bezüglich hoch funktionaler Bekleidung findet auch in allen anderen Kollektionen Anwendung: Im Winter die Ski- und Trainingskollektion, im Sommer die Trainingskollektion, die Bergsportkollektion und natürlich die Golfkollektion.

Gern halten wir Euch auf dem Laufenden über Veranstaltungen, VIP Sale, neue Kollektion, etc. Ein Like genügt auf facebook.com/peakperformanceregensburg

#### PEAK PERFORMANCE GENERAL STORE REGENSBURG

0

Maximilianstraße 14 93047 Regensburg Tel.: 0941/89963640

peak.regensburg@peakperformance.com

#### ÖFFNUNGSZEITEN:

Montag bis Freitag 11 Uhr bis 18.30 Uhr Samstag 10 Uhr bis 18 Uhr

## 2 + 4 = SPASS

### BEINE PFOTEN

Es motiviert, animiert und hilft, den eigenen Schweinehund zu überwinden. Und das im wahrsten Sinne des Wortes. Sie und ihr Hund gegen Ihren inneren Schweinehund. Zusammen ist der einfach viel schneller zu besiegen.

Warum? Die Begeisterung und scheinbar unbesiegbare Ausdauer des haarigen Trainingspartners wecken Ihren Ehrgeiz. Garantiert. Denn Sie können doch nicht schon nach kurzer Zeit schlapp machen, während Ihr Vierbeiner noch keinen Hauch von Müdigkeit zeigt. Und das Beste: Ihr Hund ist immer mit Feuereifer und Freude dabei - egal, ob Wandern, Joggen oder Radfahren. Eine tatkräftige Unterstützung! Und mal ehrlich, gibt es eine größere Motivation als seinen Hund danach zufrieden, ausgeglichen und manchmal wohlig schnarchend im Körbchen schlummern zu sehen?

Eine gute Möglichkeit sich selbst und Ihren Liebling auszupowern ist zum Beispiel gemeinsames Radeln. Wer mit seinem Hund Fahrrad fährt, sollte darauf achten, dass die Leine niemals auf Spannung ist. Sport tut Mensch und Hund gut. Wichtig: den Vierbeiner immer auf der verkehrsberuhigten Seite des Rades laufen lassen, am Besten im Trab oder leichtem Galopp. Üben Sie zur Sicherheit in langsamen Tempo, denn am Anfang laufen die wenigsten Hunde brav neben dem Fahrrad. Aber das Üben lohnt sich, denn sind Sie einmal mit Ihrem Liebling geradelt, wollen Sie garantiert nicht mehr ohne ihn losziehen







Auch Joggen macht nicht nur Ihnen, sondern genauso Ihrem Vierbeiner viel Spaß. Dabei ist es egal, ob Sie ihren Fellknäuel an der Leine oder frei laufen lassen. Bei Ersterem sollte die Leine nicht auf Zug sein, da das für beide Parteien äußerst unangenehm ist. Sie kommen aus dem Rhythmus und ihr Gefährte spürt eine ständige Spannung am Halsband. Wenn Sie Ihren Hund ohne Leine neben sich laufen lassen, sollte er das Tempo mithalten und den Abstand zu Ihnen nicht vergrößern.

Die Ausrede "Keine Lust auf Sport" zählt also ab jetzt nicht mehr. Schnappen Sie sich Trainings-Outfit, Hund – und los geht's. Denn wenn Sie es schon nicht für sich tun, dann wenigstens für Ihren vierbeinigen Freund. Der wird mit einer solchen Begeisterung dabei sein, dass er Sie mit seiner Freude ansteckt und die Bindung stärkt es auch. Versprochen!