

DAS SPORTANGEBOT

Winter 2021/2022

Geschäftsstelle:

SV Lohhof e.V., Bezirksstraße 27, 85716 Unterschleißheim

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag: 09.00 – 11.00 Uhr

Donnerstag: 17.00 – 19.00 Uhr

In den Schulferien ist die Geschäftsstelle geschlossen. Dringende

Anfragen in dieser Zeit bitte an verwaltung@svlohhof.de

Tel.: 0 89 / 3 10 15 90 · Fax: 0 89 / 31 00 96 99

E-Mail: verwaltung@svlohhof.de · Internet: www.svlohhof.de



SPORTANGEBOT DER ABTEILUNGEN

Rot gekennzeichnete Angebote sind besonders für die Generation 50+ geeignet!

Abteilung Fußball:

- Fußball Jugend (135 Euro/Jahr)
- Fußball Herrenmannschaft

Abteilung Turnen:

(36 Euro/Jahr, Sonderbeitrag für alle Aktiven bei Gerätturnen, Rhönrad, Cheerleading;

12 Euro/Jahr für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre, die nicht zur obigen Gruppe gehören)

Spaß an Bewegung:

- Kinderturnen (bis Vorschulalter)
- Jugendsport (von 7 – 18 Jahren)
- Wettkampf ist das Ziel:
- Gerätturnen männlich und weiblich
- Rhönradturnen (für alle Altersgruppen)
- Cheerleaders (in 3 Altersgruppen)

Erwachsenensport:

- Gymnastik (Fitness für alle Erwachsene)
- Präventionssport (Spaß an Sport in der Gruppe)
- S-Klasse-Sport (Beweglichkeit und Fitness für IHN)

Das Stundenangebot im Erwachsenenbereich ist altersunabhängig.

Abteilung Tischtennis:

- Tischtennis für Erwachsene
- Kinder- und Jugendtraining
- Freies Spiel

Abteilung Tennis:

(140 Euro/Jahr für Erwachs., 70 Euro/Jahr für Jugendliche, Auszubildende, Studenten bis 24 Jahre, das dritte und jedes weitere minderjährige Mitglied einer Familie ist vom Sonderbeitrag befreit)

- Tennis
- Anfänger und Fortgeschrittene
- Mannschaftswettkampf, Turniere und freies Spiel
- Kinder- und Jugendtraining
- Ballschule Heidelberg für die Kleinsten
- Tennisschule mit Training für alle Altersklassen und Spielstärken
- 4 Hallenplätze im Winter (2 mit Granulatbelag, 2 in Traglufthalle mit Sandbelag)

Abteilung Leichtathletik:

(50 Euro/Jahr für Startpassinhaber U23)

- Kinderleichtathletik (U8/U10)
- Lauftraining für Jedermann
- Lauftraining (ab 11 Jahre)
- Leichtathletik (9 – 11 Jahre)
- Leichtathletik (12 – 13 Jahre)
- Leichtathletik (ab 14 Jahre)
- Krafraumtraining
- Krafraumtraining Jugend Wettkampf (14 Jahre)

- Leichtathletik Wettkampfgruppe

- Nordic Walking

- Nordic Running

- Sportabzeichen Training für Erwachsene

Abteilung Kampfsport:

(30 Euro/Jahr)

- Hanbo-Jutsu nach DJJV

- Judo

- Karate

- Ju-Jutsu

Abteilung Volleyball:

(70 Euro/Jahr für Erwachsene,

60 Euro/Jahr für Kinder)

- Beachvolleyball

- Volleyball

Abteilung Schwimmen:

(25 Euro/Jahr, Wettkampfbeiträge)

- Bewegungstraining
- Schwimmen: Kinder und Jugendliche (verschiedene Jahrgänge), Erwachsene sowie entsprechende Wettkampfgruppen

Abteilung Badminton:

- Kinder- und Jugendtraining
- Leistungstraining für Mannschaftsspieler
- Freies Spiel

Abteilung Rehasport:

- Schwimmen für Sehgeschädigte: Kinder und Jugendliche, Freizeit- und Leistungssportförderung
- Goalball

Abteilung Herzgruppe:

- Koronarer ambulanter Herzsport

Abteilung Rolling Wheels:

- BMX
- Skateboard
- Stunt Scooter

Gesundheitssport:

(auch für Nichtmitglieder)

Präventionsangebote

- Osteoporose
- Hatha-Yoga
- Hatha-Yoga – „Atem-Yoga“
- Präventive Gesundheitsgymnastik nach Pilates

- Bewegungstraining zur Förderung des Muskel- und Skelettsystems

- Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- Body in Balance

Rehabilitationsangebote

- Wirbelsäule, Knie- und Hüftgelenke, Endoprothesen
- Krebsnachsorge

DAS SIND WIR:

Präsidium

| | | | |
|---------------|-----------------------|----------|--------------------|
| Präsidentin | Weinzierl | Brigitte | 0 89 / 3 10 77 95 |
| Vizepräsident | Schneiders | Stefan | 0172 / 8 55 53 24 |
| Schatzmeister | zurzeit nicht besetzt | | |
| Schriftführer | Guggenmos | Stefan | 0 89 / 68 07 32 53 |

Abteilungsleiter

| | | | |
|----------------|---------------------------|-------------|----------------------------|
| Badminton | Walter | Maximilian | 0176 / 39 96 57 41 |
| Fußball | Porsch | Stefan | 0 89 / 3 10 92 62 |
| Herzgruppe | Hamann | Ursula | 0 89 / 43 66 04 75 |
| Kampfsport | Maier | Hans-Dieter | 0 89 / 45 46 23 76 |
| Leichtathletik | Klimke | Daniela | 0176 / 81 15 03 06 |
| Rehasport | Koczy | Sebastian | 0 89 / 37 97 96 90 |
| Rolling Wheels | Stellweg | Thomas | 0 89 / 3 17 18 66 |
| Schwimmen | Wolf | Georg | 0 89 / 20 33 86 34 |
| Tennis | Pichler | Otto | 0171 / 7 50 45 12 |
| Tischtennis | Preischl | Wolfgang | 0 89 / 3 10 23 63 |
| Turnen | Wettstein-Schneigelberger | Inna | inna.wettstein@svlohhof.de |
| Volleyball | Benner | Lars | 0172 / 298 66 23 |

DORT FINDET IHR UNS:

| | |
|-------------------------------------|---|
| BallhausForum | Anna-Wimschneider-Str. 1 – 3 / Ecke Landshuter Str. |
| Familienzentrum: | Alexander-Pachmann-Str. 40 |
| FOS/BOS: | Südliche Ingolstädter Straße 1 |
| Freizeitbad aquariUSH: | Hartmut-Hermann-Weg 2 (im Sportpark) |
| Ganghoferhalle: | Grundschule USH an der Hans-Carossa-Straße 2 |
| Gymnasium: | Carl-Orff-Gymnasium, Münchner Ring 6 |
| Mehrzweckhalle: | Grundschule USH an der Johann-Schmid-Str. 11 |
| Michael-Ende-Halle: | Michael-Ende-Grundschule USH, Raiffeisenstr. 27 |
| Nelkenhalle: | Mittelschule USH, Johann-Schmid-Str. 11/Ecke Nelkenstr. |
| Realschule: | Therese-Giehse-Realschule, Münchner Ring 8 |
| Rolling Wheels Skaterpark: | Ludwig-Pettinger-Weg 1 (im Sportpark) |
| Rupert-Egenberger-Halle: | Sonderpädagogisches Förderzentrum USH, Fichtenstr. 15 |
| Saal „Am Weiher“: | Am Weiher 26 |
| Sehbehindertenzentrum: | Sehbehinderten- und Blindenzentrum Südbayern, Pater-Setzer-Platz 1 |
| Sporttreff am aquariUSH: | Hartmut-Hermann-Weg 2 (im Sportpark) |
| Tennisanlage Lohhof: | Hartmut-Hermann-Weg 1 (im Sportpark), Tel.: 089 / 3103166 |
| Tennispark Unterschleißheim: | Anna-Wimschneider-Str. 7 (hinter dem BallhausForum), Tel.: 089 / 3 10 40 50 |
| Vereinsturnhalle: | Johann-Schmid-Str. 11, Eingang zwischen Musikschule und Grundschule (hinter dem Haus der Vereine bzw. neben der Mehrzweckhalle) |

Neue Mitgliedsbeiträge ab 01.01.2020: Aufnahmegebühr: 15 Euro; Grundbeitrag/Jahr derzeit für Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre: 60 Euro; Erwachsene: 108 Euro; Senioren und Seniorinnen ab 65 Jahren: 90 Euro.

Ab dem dritten Kind: beitragsfreie Mitgliedschaft, Abteilungen mit Sonderbeitrag sind gekennzeichnet.

SV Lohhof von A bis Z

Ausgabe 46 • Oktober 2021

CORONA HINWEIS

Die Corona-Pandemie stellt einen großen Verein wie den SV Lohhof mit ca. 5.000 Mitgliedern und über 150 TrainernInnen/ÜbungsleiterInnen vor besondere Herausforderungen. Deshalb beachtet bitte auch aktuelle Entwicklungen, die auf unseren Internet-Seiten kommuniziert werden.

Wir bedanken uns bei allen Mitgliedern für Eure Treue. Bitte respektiert die „3G - Regeln“ damit wir in diesem Winter unseren Sport sicher ausüben können. Die Abteilungen Badminton und Tischtennis haben noch Kapazitäten frei für Neueinsteiger/-innen. Von Herzen viel Gesundheit allen A-Z-Lesern!

HINWEIS ZU DEN TRAININGSZEITEN:

Leider kommt es aktuell immer wieder zu unvorhersehbaren Hallensperrungen aufgrund baulicher Mängel, weshalb Trainingszeiten ausfallen können. Der Ausfall wird immer nach Bekanntgabe möglichst schnell über die TrainerInnen/ÜbungsleiterInnen vor den betroffenen Übungsstunden an alle bekannten TeilnehmerInnen weitergegeben.

BADMINTON:

Badminton ist die Wettkampfform des beliebten Federballspiels. Es handelt sich um einen ganzjährigen, bewegungsintensiven Hallensport. Ein leichter Schläger & Ball sorgen für schnelle Erfolgserlebnisse und spektakuläre Ballwechsel.

Kontakt für Schnuppertraining (Kinder, Jugend & Erwachsene):

Maxi Walter, Tel.: 0176 / 39965741
maximilian.walter@svlohhof.de

Kinder- und Jugendtraining

WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen

WER? Maximilian Walter,
Tel.: 0176 / 39965741,
maximilian.walter@svlohhof.de

Ein zusätzliches Leistungstraining für Kinder & Jugendliche findet mittwochs statt – bei Interesse bitte montags den Kontakt mit dem Trainer suchen.

Freies Spiel Erwachsene

FÜR WEN? Alle Mitglieder ab 16 Jahren

Es gibt kein organisiertes Training, es wird Einzel & Doppel gespielt! Die Spielpartner finden sich vor Ort zusammen. Die Spanne geht vom absoluten Freizeitspieler bis zum Bundesligaspieler.

Training

FÜR WEN? Mannschaftsspieler

WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen

WER? Maximilian Walter,
Tel.: 0176 / 39965741,
maximilian.walter@svlohhof.de

Allen weiteren Infos findet ihr auf unserer Homepage: <http://www.badminton-svlohhof.de/>

BEACHVOLLEYBALL:

Baggern, Schmettern, Pritschen – ein rasantes Spiel auf Sand begeistert Hunderttausende. Sobald sich die ersten Frühlingsgefühle kund tun, wühlen die „Beacher“ schon wieder den Sand um. Und davon haben wir genug. Dank der Unterstützung der Stadt Unterschleißheim entstanden neben den Anlagen mit 2 Spielfeldern am örtlichen See sowie im Lohhofer Valentinspark auf der Jugendsportanlage am aquariUSH 6 Beachvolleyballfelder. Mit ein bisschen Glück trifft man dort sogar die wahren Cracks, die im Sommer auf der bayerischen oder deutschen Beachvolleyball-Tour unterwegs sind. Vielleicht kann man sich ja den ein oder anderen Trick noch anschauen ...

ABTEILUNG: VOLLEYBALL

WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen

WER? Ansprechpartner Beach:
Alexander Schuster,
Tel: 0160 / 5432102
alexander.schuster@svlohhof.de

BMX:

Der neue Rolling Wheels Skatepark 2.0 „Der Platz“, wie der Rolling Wheels Park unter den Locals heißt, hat im Jahr 2021 ein völlig neues Gesicht bekommen. 3.000 Quadratmeter komplett in Ortbeton ausgestaltet, zeitgemäß und wartungsarm, mit Beleuchtung und Sanitäreinrichtungen. Die Einweihung und Eröffnung erfolgt im Frühjahr 2022. Und dann wären da ja noch die spektakulären Sonnenuntergänge, die einem die After-Session-Erfrischung versüßen. Wenn Du mit der Beschreibung nichts anfangen kannst, kein Problem, Anfänger sind bei uns stets willkommen. Bei uns ist Helmpflicht!

ABTEILUNG: ROLLING-WHEELS

(<https://rolling-wheels.net>)

WO? Ludwig-Pettinger-Weg 1
(im Sportpark)

WANN? Öffnungszeiten Skatepark:
Mittwoch – Sonntag und an Feiertagen

März, April, September und Oktober: 15 - 18 Uhr
Mai bis August: 16 - 19 Uhr
Montag und Dienstag derzeit keine regelmäßigen Öffnungszeiten. Wenn die Rampen nass sind oder es durchweg regnet bleibt der Park aus Sicherheitsgründen leider geschlossen.
Änderung sowie tagesaktuelle Öffnungszeiten unter: <https://rolling-wheels.net>

EINTRITTSPREISE:

Jugendliche (unter 18): 3,- Euro
Erwachsene 5,- Euro
Zuschauer: frei
Leih-BMX: 5,- Euro/Std.
Leih-Helm: 1,- Euro/Tag

WER? Thomas Stellwag,
Tel.: 089 / 317 18 66
thomas.stellwag@svlohhof.de

FUSSBALL:

Die Abteilung Fußball hat drei Senioren-Mannschaften in unterschiedlichen Spielklassen und Jugend-Mannschaften in allen Altersklassen vom 4. bis zum 18. Lebensjahr. Zusätzlich gibt es AH-Mannschaften in Spielgemeinschaften mit dem SV Riedmoos und dem SC Inhauser Moos.
E-Mail: fussballjugend@svlohhof.de,
Homepage: www.svlohhof.de/fussball

GESUNDHEITSSPORT:

(Auch für Nichtmitglieder)
Präventionsangebote:
–Hatha Yoga
–Hatha Yoga – „Atem-Yoga“

–Präventive Gesundheitsgymnastik nach Pilates
–Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
–Body in Balance
–Bewegungstraining zur Förderung des Muskel- und Skelettsystems

Manche Krankenkassen übernehmen bei regelmäßiger Teilnahme rückwirkend bis zu 80 % der Kursgebühr!

Rehabilitationsangebote:

–Wirbelsäule, Knie- und Hüftgelenke,
Endoprothesen
–Krebsnachsorge

Die Teilnahme ist über eine von Ihrer Krankenkasse genehmigte ärztliche Verordnung (Rezept) ohne Zuzahlung möglich.

Informationen zu den Kursen erhalten Sie in der Geschäftsstelle des SV Lohhof e.V. und auf der Homepage: www.svlohhof.de/gesundheitsport

HANBO JUTSU DJJV:

In Japan ist der Hanbō als Koryū-Waffe bekannt. Dort wird im Kukishin Ryu (etwa im 14. Jahrhundert) und im Hontai Yōshin-ryū trainiert. Besonders bekannt ist dabei das Kukishin Ryu. Es wird auch in den Schulen des Jujutsu, noch trainiert, die auf Takamatsu Toshitsugu zurückgehen (Bujinkan, Jinenkan und Genbukan). Der Hanbō wurde 1575 von Nagafusa Kuriyama ins Curriculum des Kukishin Ryu aufgenommen. Die Geschichte dazu: In einem Kampf wurde sein Speer vom gegnerischen Schwertkämpfer zerschlagen. Er kämpfte mit dem Rest des Schaftes weiter und konnte seinen Gegner damit besiegen.

Speziell in Deutschland wurde der Hanbō als weitere Waffe etabliert, da diese Waffe eine gute Ergänzung zum Karate- und Jujutsutaining bildet. Die Vorteile des Hanbō sind im Nahkampf zu finden, wo man neben effektiven Hebel- auch Stoß- und Schlagtechniken anwenden kann. Entsprechend sind außerhalb des Nahkampfes Distanzwaffen wie der Bō dem Hanbō in der Regel überlegen, da sie über eine größere Reichweite verfügen.

Hanbo Jutsu wird bei SV Lohhof seit drei Jahren trainiert. Inzwischen haben die ersten Mitglieder ihre Dan-Prüfung erfolgreich abgelegt.

ABTEILUNG: KAMPFSPORT
WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen
WER? Hans-Dieter Maier,
Tel.: 089 / 45462376

HERZGRUPPE:

Bereits in den 50er-Jahren wurde erkannt, dass dosiertes Ausdauertraining einen positiven Einfluss auf den Krankheitsverlauf der koronaren Herzkrankung hat. In den folgenden Jahrzehnten stellte

sich durch weitere Studien heraus, dass sich auch die Schulung der Koordination, Kraft, Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und Körperwahrnehmung förderlich auf das Wohlbefinden der Herzpatienten auswirkt. Die Gymnastikstunde wird von einem speziell ausgebildeten Übungsleiter gehalten und steht unter ärztlicher Kontrolle. Voraussetzung für die Teilnahme an einer Herzgruppe ist ein Belastungs-EKG und die Zustimmung von Arzt und Krankenkasse.

Achtung: Bitte unbedingt vorher telefonisch anmelden. Aktuell gibt es eine Warteliste.

ABTEILUNG: HERZGRUPPE

WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen

WER? Frau Hamann, Tel.: 089 / 43 66 04 75

JUDO:

Judo beansprucht auf Grund seiner vielseitigen Techniken den gesamten Organismus, fördert Kraft und Ausdauer. Dieser anspruchsvolle und vielseitige Sport ist eine Herausforderung für jede Altersstufe. Der Begründer, Jigoro Kano, verstand Judo als Kulturform sowohl in physischer als auch geistiger und moralischer Hinsicht. Der Begriff „Judo“ sinngemäß ins Deutsche übersetzt bedeutet „sanfter Weg“. Es wird heutzutage sowohl als Wettkampf- als auch als Breitensport betrieben.

ABTEILUNG: KAMPFSPORT

FÜR WEN? Kinder 5 – 7 Jahre (Anfänger)

FÜR WEN? Kinder 8 – 10 Jahre (Anfänger)

FÜR WEN? Kinder (Fortgeschrittene, ab weiß-gelb)

FÜR WEN? Jugendliche (11 – 14 Jahre)

FÜR WEN? Erwachsene (ab 15 Jahre)

WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen

Ansprechpartner:

Kinder Judo: Jörg Schantz,
Tel.: 0177 / 4801817
Tel.: 0176 / 25650032

Jugend und Erwachsene Judo:

Christian Zeilinger,
Tel.: 0 89 / 37 05 35 66
Hans-Dieter Maier
Abteilungsleitung
Tel.: 089 / 45462376

JU-JUTSU:

Das 1969 in Deutschland aus den Budosportarten Judo, Hanbo Jutsu nach DJJV, Jiu-Jitsu und Karate entwickelte Ju-Jitsu ist ein realistischer und effektiver Selbstverteidigungssport für jedermann und jedermann. Wurf-, Hebel-, Würge- und Schlagtechniken versetzen den Jutsuka in die Lage, sich immer und überall gegen einen oder mehrere Angreifer zu verteidigen. Dabei zieht sich das Prinzip, „mit geringem Aufwand, großen Nutzen zu erzielen“, wie ein Leitfaden durch die Techniken des Ju-Jutsu.

ABTEILUNG: KAMPFSPORT

FÜR WEN? Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene

WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen

WER? Hans-Dieter Maier,
Tel.: 0 89 / 45 46 23 76

KARATE (Shotokan-Karate-Do):

Im Karate Dojo Edo des SV Lohhof wird ausschließlich traditionelles Shotokan-Karate-Do trainiert. Die sprichwörtliche Übersetzung „Der Weg der leeren

Hand“, weist auf den defensiven Charakter dieser Kampfkunst hin. Neben der physischen Ausbildung, die auf die Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination abzielt, wird größter Wert auf die traditionellen Aspekte dieser Kampfkunst gelegt. Disziplin, Einhaltung der Etikette und Kampfgeist gehören zu den angestrebten Eigenschaften eines Karateka – genauso wie z.B. Respekt und Hilfsbereitschaft. Unabhängig von Alter und Geschlecht ist es für fast jeden möglich, sich mit dieser Kampfkunst zu beschäftigen. Im Kindertraining werden Kinder (ab 10 Jahren) spielerisch an die Kampfkunst herangeführt.

Weitere Infos: www.karatedojoedo-muenchen.de

ABTEILUNG: KAMPFSPORT

FÜR WEN? Kinder, Jugendliche und Erwachsene ab 10 Jahre

FÜR WEN? Kinder 10 bis 14 Jahre

FÜR WEN? Erwachsene

WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen

WER? für Kinder- und Erwachsene:

Andy Schnirel, Tel.: 0151 / 11314977
Bianca Berrang,
Tel.: 0172 / 8234 988,
Bianca_Berrang@live.de

Karate- Anfängerkurse für Kinder und Erwachsene finden in der Regel 2 x pro Jahr statt. Diese beginnen jeweils nach den Winterferien (Februar/März) und zum neuen Schuljahr (September). Infos gibt es bei Andy Schnirel (Telefon 0151 / 11314977).

KENDO:

Das heutige Kendo hat sich aus dem traditionellen Schwertkampf der Samurai entwickelt. Ziel der japanischen Kampfsportart ist die Achtung zwischenmenschlicher Beziehungen und der Würde des Menschen. So wird die Kämpfernatur des Menschen zur Förderung des Gemeinschaftssinns und zur Stärkung des eigenen Verantwortungsbewusstseins ausgerichtet. Im Training gelangt der Mensch zur Einheit von Geist-Schwert-Körper, die im Kampf erst einen Treffer („Ippon“) ermöglicht. Mit Kendo findet der Mensch seine Mitte und bleibt darin. Auch bei Frauen wird Kendo immer beliebter, in Deutschland machen sie rund ein Drittel der Kendo-Sportler aus. Mit dem Shinai (Bambusschwert) und in Rüstung können sich die Sportler in einem echten Kampf messen. Ein weiterer wichtiger Bestandteil des Kendo ist die Kata, in der mit dem Bokuto (Holzschild) ohne Rüstung mit einem Gegner traditionelle überlieferte geübt werden. Hier werden die Schläge gestoppt.

ABTEILUNG: KAMPFSPORT

FÜR WEN? Jugendliche und Erwachsene (ab 16 Jahre)

WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen

WER? Hubert Berrang,
Tel. 0171 / 9268488

LAUFTREFF FÜR JEDERMANN:

Das Training ist sowohl für Laufanfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK

WO/WANN? <http://www.svlohhof.de/index.php/trainingszeiten>

WER? Michael Leistner,
Tel.: 0160 / 790 74 79

LEICHTATHLETIK FÜR KINDER:

ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK

FÜR WEN? U8/U10 ab Schuleintritt

WO/WANN? <http://www.svlohhof.de/index.php/trainingszeiten>

WER? Sophie Niebauer
niebauer.leichtathletik@gmx.de

FÜR WEN? C-Schüler Wettkampf 10–11 Jahre

WO/WANN? <http://www.svlohhof.de/index.php/trainingszeiten>

WER? Florian Troll
ftroll.sport@gmx.de

FÜR WEN? Nichtwettkämpfer ab 12 Jahre – Just for fun

WO/WANN? <http://www.svlohhof.de/index.php/trainingszeiten>

WER? Stephanie Perzl, Tel.: 089 / 23043621

LEICHTATHLETIK WETTKAMPFGRUPPE:

Hürden, Ballwurf, Speer, Weitsprung, Mittelstrecke, Hochsprung, Kugel usw.

ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK

FÜR WEN? ab Jahrgang 2010

WO/WANN? <http://www.svlohhof.de/index.php/trainingszeiten>

WER? Marlene Escherle, m.escherle@gmx.de

LAUFTRAINING FÜR KINDER

AB 12 JAHRE:

Das Training soll Aufbau für Wettkämpfe sein.

ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK

WO/WANN? <http://www.svlohhof.de/index.php/trainingszeiten>

WER? Michael Leistner,
Tel.: 0160 / 790 74 79

NORDIC RUNNING

(nur nach Basic-Kurs und ab 20 Jahre):

Intensives Ganzkörpertraining für den engagierten Freizeitsportler! Nach dem Aufwärmen bewegen wir uns im Grundlagenausdauerbereich mit eingebauten Intervallen bis 85 % HFmax. Körperkräftigung und Dehnen runden die Stunde ab.

ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK

WO/WANN? <http://www.svlohhof.de/index.php/trainingszeiten>

WER? Herr Wallner, Tel.: 089 / 3 10 81 33

NORDIC WALKING (nur nach Basic-Kurs und ab 20 Jahre)

Intensives Ganzkörpertraining für den engagierten Freizeitsportler! Nach dem Aufwärmen bewegen wir uns im Grundlagenausdauerbereich mit eingebauten Intervallen bis 85% HFmax. Körperkräftigung und Dehnen runden die Stunde ab.

ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK

WO/WANN? <http://www.svlohhof.de/index.php/trainingszeiten>

WER? Herr Wallner, Tel.: 089 / 310 81 33

NORDIC WALKING FÜR SENIOREN

(ab 50 Jahre):

ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK

WO/WANN? <http://www.svlohhof.de/index.php/trainingszeiten>

WER? Herr Wallner, Tel.: 089 / 3 10 81 33

OSTEOPOROSE:

Selbsthilfgruppen für Osteoporose-Erkrankte im VdK-Kreisverband und SV Lohhof. Osteoporose gilt heute als „Volkskrankheit“, die in Form von (spontanen) Knochenbrüchen vor allem ältere Frauen beeinträchtigt. Weltweit ist sie die häufigste Knochenkrankung. Der Einfluss vom Sporttreiben auf den Knochen wurde in den letzten Jahren zunehmend positiv bewertet und ergänzt die Standardbehandlung (Ernährung, zusätzliche Kalziumgaben, Östrogenzufuhr in der Postmenopause). Selbst bei Hochbetagten zieht der Knochen aus einem Training Nutzen. Über die Teilnahmegebühren erkundigen Sie sich bitte bei Frau Krimmer!

Trockengymnastik

Wassergymnastik

WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen

WER? Johanna Krimmer,
Tel.: 0 89 / 3 10 16 21
und 0175 / 7530216

SCHWIMMEN:

Die Kinder und Jugendlichen sind in verschiedene Gruppen nach Leistungsvermögen und Alter eingeteilt. Voraussetzung für die Teilnahme am Übungsbetrieb ist die Bewältigung einer Bahn (25 m) **ohne** Schwimmhilfe! Alle Übungsstunden (jeweils 45 Minuten) finden im „aquariUSH“ in Unterschleißheim statt. Nähere Informationen erhalten Sie bei: Georg Wolf, Abteilungsleiter, Tel.: 089 / 20 33 86 34
Wettkampfgruppen für Kinder, Jugendliche sowie Erwachsene - Trainingszeiten auf Anfrage.
Da unsere Angebote sehr beliebt sind, führen wir eine Warteliste.

SCHWIMMEN – BEWEGUNGSTRAINING

Zusätzlich zum Schwimmtraining bieten wir ein Bewegungstraining in der Sporthalle an.

WO/WANN? Bitte anfragen

WER? Sabine Riedel

Wenn Sie noch mehr Informationen benötigen, dann besuchen Sie unsere Homepage:
<http://www.svlohhof.de/schwimmen>

SEHBEHINDERTE UND BLINDE:

Die Sportarten Schwimmen und Judo sind für Sehgeschädigte ideale Individualsportarten, weil sie als Freizeit- und Wettkampfsportart betrieben werden können. Daneben findet sich im Angebot als Mannschafts- und Ballsportart eine Goalballgruppe. Bei allen Gruppen handelt es sich derzeit um Kinder- und Jugendgruppen.

ABTEILUNG: REHASPORT

WAS? Schwimmen I (Fortgeschrittene)

WO/WANN? <http://www.svlohhof.de/index.php/abteilung-reha-sport>

WAS? Schwimmen II (WK-Training)

WO/WANN? <http://www.svlohhof.de/index.php/abteilung-reha-sport>

WAS? Goalball

WO/WANN? <http://www.svlohhof.de/index.php/abteilung-reha-sport>

WAS? Judo-Inklusionsgruppe

WO/WANN? <http://www.svlohhof.de/index.php/abteilung-reha-sport>

SKATEBOARD:

Neben Stunt Scooter und BMX sind unsere Minirampe und die Jumpboxen auch für Skateboarder optimal zu nutzen. Denkt bitte an eure Schutzkleidung und dann könnt ihr auch schon durchstarten.

ABTEILUNG: ROLLING-WHEELS

(<https://rolling-wheels.net>)

WO? Ludwig-Pettinger-Weg 1
(im Sportpark)

WANN? Öffnungszeiten Skatepark:

Mittwoch – Sonntag und an Feiertagen
März, April, September und Oktober:
15 – 18 Uhr

Mai bis August: 16 – 19 Uhr

Montag und Dienstag derzeit keine regelmäßigen Öffnungszeiten. Wenn die Rampen nass sind oder es durchweg regnet bleibt der Park aus Sicherheitsgründen leider geschlossen. Änderung sowie tagesaktuelle Öffnungszeiten unter: <https://rolling-wheels.net>

EINTRITTSPREISE:

Jugendliche (unter 18): 3,- Euro

Erwachsene: 5,- Euro

Zuschauer: frei

Leih-Skateboard: 2,- Euro/Std.

Leih-Helm: 1,- Euro/Tag

WER? Thomas Stellwag,

Tel.: 089 / 3 17 18 66

thomas.stellwag@svlohhof.de

SPORTABZEICHENTRAINING FÜR ERWACHSENE (ab 21 Jahre):

Training der leichtathletischen Disziplinen: Laufen, Werfen, Springen mit Aufwärm- und Dehnungsübungen.

ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK

WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen

WER? Henry Halbig, Tel.: 089 / 3 21 12 89

STUNT SCOOTER:

Neben Skateboard und BMX sind unsere Minirampe und die Jumpboxen auch für Stunt Scooter optimal zu nutzen. Denkt bitte an eure Schutzkleidung und dann könnt ihr auch schon durchstarten.

ABTEILUNG: ROLLING-WHEELS

(<https://rolling-wheels.net>)

WO? Ludwig-Pettinger-Weg 1
(im Sportpark)

WANN? Öffnungszeiten Skatepark:

Mittwoch – Sonntag und an Feiertagen
März, April, September und Oktober:
15 – 18 Uhr

Mai bis August: 16 – 19 Uhr

Montag und Dienstag derzeit keine regelmäßigen Öffnungszeiten. Wenn die Rampen nass sind oder es durchweg regnet bleibt der Park aus Sicherheitsgründen leider geschlossen. Änderung sowie tagesaktuelle Öffnungszeiten unter: <https://rolling-wheels.net>

EINTRITTSPREISE:

Jugendliche (unter 18): 3,- Euro

Erwachsene: 5,- Euro

Zuschauer: frei

Leih-Scooter: 3,- Euro/Std.

Leih-Helm: 1,- Euro/Tag

WER? Thomas Stellwag,

Tel.: 089 / 3 17 18 66,

thomas.stellwag@svlohhof.de

TENNIS:



Die Freunde des Tennissports haben in der Stadt Unterschleißheim die Möglichkeit, auf 2 Anlagen ihrem Sport nachzugehen. Beide Anlagen gehören zur Abteilung Tennis des SV Lohhof; sie können von Mitgliedern und Gästen genutzt werden. Seit vielen Jahren genießt die konsequente Förderung von Kindern und Jugendlichen in unserem Club oberste Priorität. Doch neben dem Tennissport legen wir auch größten Wert auf ein funktionierendes Clubleben mit zusätzlichen Freizeitangeboten. Besonders die Integration neuer Mitglieder wird bei uns seit Jahren durch die Organisation von Kennenlern-Turnieren, Mixed-Turnieren, Damentagen, Radtouren, Herbstwanderungen und geselligen Veranstaltungen in unserem Clubheim gefördert. An den Medenrunden des Bayerischen Tennisverbandes nehmen wir mit über 20 Mannschaften in allen Altersklassen teil (von den Bambinis bis zu den „reiferen Jahrgängen“). Wir richten diverse LK-Turniere aus, ebenso wie hochklassig besetzte Turniere mit DTB-Ranglistenstatus oder die jährlichen Stadtmeisterschaften unter dem Namen „Lohhof Open“. Schauen Sie einfach bei uns vorbei, testen Sie als Gast unsere Tennisplätze oder buchen Sie ein Probettraining bei unserer Tennisschule. Bei uns gibt es weder Wartelisten noch Aufnahmegebühren oder sonstige Selektion. Sie sind bei uns jederzeit herzlich willkommen!
In den Oster- und Sommerferien finden Tenniscamps geleitet durch die Dejan Malic Tennis Academy statt.

ABTEILUNG TENNIS:

Otto Pichler (Abteilungsleiter): 0171 / 750 45 12
Folke Reusch (Sportwartin): 0171 / 304 94 93
Olga Ksandinova (Tennishalle): 0152 / 21 58 11 87
Jochen Pallauf (Jugendleitung): 0151 / 57 37 54 68
Thomas Elsner (Ballschule): 0160 / 446 78 98
Tennis Academy: 0176 / 434 44 40 34
Hallenbuchungen: www.ebusy.tennis-lohhof.de
Internet: www.tennis-lohhof.de
E-Mail: kontakt@tennis-lohhof.de

ANLAGE TENNIS LOHHOF (TL):

WO? Hartmut-Hermann-Weg 1
(im Sportpark)

Telefon: 089 / 3 10 31 66

Unsere wunderschöne, parkähnliche Anlage am Hartmut-Hermann-Weg ist mit 11 Sandplätzen, davon 3 mit Flutlicht, einem Allwetterplatz, einem Tenniswand, Zweifelhalle (gelenkschonender Teppichboden mit Granulat) sowie 2 Sandplätzen in einer hochmodernen Traglufthalle ausgestattet. Sie liegt ganz in der Nähe des Hans-Bayer-Stadions und des Freizeitbades aquariUSH. Den kleinen Durst oder den großen Hunger versorgt das Team vom Café und Restaurant Waldblick unter der Leitung von Marija Pavlovic.

ANLAGE TENNIS PARK UNTERSCHLEISSHEIM (TPU):

WO? Anna-Wimschneider-Str. 7 (hinter dem BallhausForum)

Telefon: 089 / 3 10 40 50

Unsere Anlage „TPU“ liegt hinter dem BallhausForum (neben dem Hotel Infinity). 8 gepflegte Sandplätze stehen jedem Mitglied und Gästen fast immer ohne Wartezeit zur Verfügung. Um das leibliche Wohl kümmert sich im Vereinsheim „Königs“ mit wunderschöner Terrasse unsere Wirtin Vera Juric.

THAI-BOXEN:

Muay Thai oder Thaiboxen ist der Nationalsport Thailands, dessen Wurzeln in den Jahrhunderten alten Kampfkünsten Südost-Asiens liegen. Es ähnelt einer Mischung aus Boxen und Karate. Thaiboxen hält fit, dient der Selbstverteidigung und kann als Kampfkunst, aber auch als Wettkampfsport ausgeübt werden. Thaiboxen wird aus verschiedenen Motiven ausgeübt, aus Fitnessgründen, als Wettkampfsport, zur Selbstverteidigung oder als Kampfkunst. Beim Training der Vollkontaktsportart lernen die Teilnehmer Disziplin, gegenseitige Hilfe und Zusammenarbeit.

ABTEILUNG: KAMPFSPORT

FÜR WEN? Jugendliche ab 16 Jahre

WER? Andreas Spenninger,
Tel.: 0176 / 66 80 36 19

TISCHTENNIS:

Tischtennis wird von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen auch bis ins hohe Alter ausgeübt. Jeder kann mitmachen, auch wenn man nicht an Wettkämpfen teilnehmen will. Wir können bis zu 18 TT-Platten in unserer modernen Sporthalle aufstellen, so dass alle zum Spielen kommen. Das Training findet, getrennt nach Jugend und Erwachsene regelmäßig an 2 Tagen in der Woche und teilweise auch an Samstagen statt. Ein Einstieg für Interessierte sowie Freizeit- und Hobbyspieler ist jederzeit möglich. Insgesamt 4 lizenzierte Trainer betreuen den Sportbetrieb der Abteilung. Sonderbeiträge werden nicht erhoben.

ABTEILUNG: TISCHTENNIS

WO? Ganghoferhalle

FÜR WEN? Erwachsene

WANN? Di. und Do. je 20.00 – 22.00 Uhr

FÜR WEN? Jugend

WANN? Di. und Do. je 17.30 – 20.00 Uhr

WER? Wolfgang Preischl (Abteilungsleiter)
Tel.: 089 / 3102363,
E-Mail: preischl.family@mnet-mail.de
Oleksandr Oryekhov (Jugendleiter)
Tel.: 0176 / 99300776 und
0813 / 39187530

TURNEN:

Seit 1955 gibt es die mittlerweile mit Abstand größte Abteilung des Sportvereins Lohhof e.V. in Unterschleißheim. Das angebotene Sportprogramm beinhaltet neben dem Gerät- und Rhönradturnen auch eine Vielfalt von Gymnastik- und Fitnessstunden. In sämtlichen Sportbereichen sind für alle Altersgruppen geeignete Übungsstunden im Angebot. Die eigens für Kinder und Jugendliche konzipierten Turnstunden sind ebenso beliebt, wie die 22 Gymnastik-, Präventionssport- und S-Klasse-Angebote. Mittlerweile wurde unser Sportangebot noch um das Cheerleading erweitert.

Der klassische Gerätturnsport teilt sich, je nach Interesse und Veranlagung, in einen wettkampforientierten und einen allgemein zugänglichen Bereich auf. Wir sind stets bemüht, trotz begrenzter Hallenkapazitäten, den vielfältigen Bedarf im Breitensport abzudecken und die dazu notwendigen Übungsleiterressourcen sicherzustellen und freuen uns über jeden Interessenten, unabhängig von Alter, Geschlecht und Veranlagung. Unsere Sportstunden schaffen auch freundschaftliche Kontakte, die auf verschiedene Weise in den einzelnen Gruppen gepflegt werden. Ihre Fragen beantworten wir gerne, wenn Sie uns über die E-Mail-Adresse turnen@svlohohof.de oder auch persönlich kontaktieren. Im Internet können Sie weitere Informationen unter dem Link <http://www.svlohhof.de/turnen> finden.

Bedingt durch die Auswirkungen der Corona-Pandemie kann von der Abteilung Turnen aktuell nur ein eingeschränktes Programm angeboten werden. Die, gemäß Hygienekonzept, gültigen Abstandsregeln in den Hallen führen dazu, dass die max. Teilnehmerzahl der Übungsstunden reduziert werden muss. Große Gruppen wurden geteilt. Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger schriftlicher Anmeldung und Zusage des/ der Übungsleiter/-in möglich. Ob die im Flyer ausgewiesenen Stunden derzeit angeboten werden, bitten wir sie sich auf unserer Homepage, bzw. bei den zuständigen Spartenleiter/-innen zu erkundigen.

KINDERTURNEN

Nähere Infos auf der Homepage
<http://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/kinderturnen>

Eltern-Kind-Turnen

ABTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? Bis 3 Jahre

WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen

<http://www.svlohhof.de/ansprechpartner-turnen/spartenleiter>

Vorschulturnen

ABTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? 4 – 6 Jahre

WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen

<http://www.svlohhof.de/ansprechpartner-turnen/spartenleiter>

Geräteturnen

Spartenleitung Gerätturnen weiblich:
Friederike Mertes, Tel. 08133 / 908555,
friederike.mertes@svlohohof.de

Spartenleitung Gerätturnen männlich: Adolf Strobl,
Tel. 089 / 3105212, adolf.strobl@svlohohof.de

Mädchenturnen

ABTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? Mädchen 6 – 7 Jahre

FÜR WEN? Mädchen 8 – 12 Jahre

FÜR WEN? Mädchen 4 – 8 Jahre

FÜR WEN? Mädchen 8 – 12 Jahre

FÜR WEN? Mädchen ca. ab 12 Jahre

WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen

<http://www.svlohhof.de/ansprechpartner-turnen/spartenleiter>

Gemischte Turnstunde

ABTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? Buben und Mädchen ab 6 Jahren

WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen

<http://www.svlohhof.de/ansprechpartner-turnen/spartenleiter>

Wahl-Mehrkampf für Kinder

Der Mehrkampf besteht aus turnerischen und leichtathletischen Disziplinen. Im Turnen werden Übungen an den Geräten Boden, Sprung, Barren, Reck/Stufenbarren und Schwebelbalken geübt. In der Leichtathletik werden Grundkenntnisse im Laufen, Werfen und Weitsprung vermittelt. Neben der groben Alterseinteilung spielen auch die individuellen Vorkenntnisse des Kindes eine Rolle, daher werden die Mädchen und Buben in Gruppen eingeteilt.

ABTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? Buben und Mädchen 8 – 12 Jahre

WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen

<http://www.svlohhof.de/ansprechpartner-turnen/spartenleiter>

Leistungsturnen (wettkampforientiert) für Buben und Mädchen

Zum Gerätturnen weiblich gehören die vier olympischen Geräte: Sprung, Schwebelbalken, Stufenbarren und Boden. Zum Gerätturnen männlich gehören die sechs olympischen Geräte: Boden Seitferd, Ringe, Sprung, Barren und Reck.

Die Mädchen und Buben im Alter ab 5 Jahre trainieren regelmäßig mindestens zwei Mal pro Woche und nehmen je nach Leistungsstärke an Mannschafts- und Einzelwettkämpfen teil wie z.B. Kreisjugendsportfest oder fahren zu Turnfesten.

ABTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? Buben ab 5 Jahre

FÜR WEN? Buben und Mädchen ab 5 Jahre, je nach persönlicher Entwicklung

WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen

WER? für Buben: Alexander Eder

Tel. 0178 / 198 99 26

für Mädchen: Friederike Mertes,
Tel. 08133 / 908555

Erfragen Sie unser Angebot persönlich bei den Spartenleitern, oder senden uns eine E-Mail an: turnen@svlohohof.de

JUGENDSPORT-TURNEN

Spartenleitung: Michael Rupprecht, Tel. 089 / 3102610, michael.rupprecht@svlohohof.de

Bewegungskünste

ABTEILUNG: Turnen

FÜR WEN? 1. – 4. Klasse

WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen

<http://www.svlohhof.de/ansprechpartner-turnen/spartenleiter>

Sportabzeichen für Kinder

Das Sportabzeichen wird für bestimmte sportliche Leistungen verliehen. Es wird in turnerischen, leichtathletischen und schwimmerischen Disziplinen je nach Altersklasse und in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden abgenommen. Es gelten die Vorschriften des Deutschen Olympischen Sportbundes für das Deutsche Sportabzeichen Jugend ab 8 Jahre.

ABTEILUNG: TURNEN

WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen

<http://www.svlohhof.de/ansprechpartner-turnen/spartenleiter>

Power Teenies

ABTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? Mädchen / Teenies ab 13 Jahre

Kindertanz und Modern-Jazz-Dance

ABTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? Mädchen und Buben

WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen

<http://www.svlohhof.de/ansprechpartner-turnen/spartenleiter>

Cheerleading

ABTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? PeeWees (ab 6 Jahren)

WER? Vanessa Staudacher

FÜR WEN? Juniors (ab 12 Jahren)

WER? Vanessa Staudacher

FÜR WEN? Seniors (ab 16 Jahren)

WER? Hanna Brandl
WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen
<http://www.svlohhof.de/ansprechpartner-turnen/spartenleiter>

RHÖNRADTURNEN

Spartenleitung: Simon Schmidt,
Tel. 0177 / 7558669,
simon.schmidt@svlohhof.de
ABTEILUNG: TURNEN
FÜR WEN? Mädchen und Buben ab 10 Jahre
WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen

GYMNASTIK

Spartenleitung: Ellen Stamer, 0179 12726437
ellen.stamer@svlohhof.de

Aerobic Crossover / Breakletics®

ABTEILUNG: TURNEN
WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen
<http://www.svlohhof.de/ansprechpartner-turnen/spartenleiter>

Aerobic Free Style

ABTEILUNG: TURNEN
WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen
<http://www.svlohhof.de/ansprechpartner-turnen/spartenleiter>

Body Workout

ABTEILUNG: TURNEN
WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen
<http://www.svlohhof.de/ansprechpartner-turnen/spartenleiter>

Bodyforming

ABTEILUNG: TURNEN
WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen
<http://www.svlohhof.de/ansprechpartner-turnen/spartenleiter>

Bodystyling

ABTEILUNG: TURNEN
WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen
<http://www.svlohhof.de/ansprechpartner-turnen/spartenleiter>

U-30 Bodyforming / Hit

ABTEILUNG: TURNEN
WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen
<http://www.svlohhof.de/ansprechpartner-turnen/spartenleiter>

Fitness- & Gesundheitsgymnastik

ABTEILUNG: TURNEN
WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen
<http://www.svlohhof.de/ansprechpartner-turnen/spartenleiter>

Konditionsgymnastik

ABTEILUNG: TURNEN
WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen
<http://www.svlohhof.de/ansprechpartner-turnen/spartenleiter>

Pilates

ABTEILUNG: TURNEN
WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen
<http://www.svlohhof.de/ansprechpartner-turnen/spartenleiter>

Pilates Balance Mix

ABTEILUNG: TURNEN
WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen
<http://www.svlohhof.de/ansprechpartner-turnen/spartenleiter>

Power-Workout

ABTEILUNG: TURNEN
WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen
<http://www.svlohhof.de/ansprechpartner-turnen/spartenleiter>

Gym & Game / Skigymnastik

ABTEILUNG: TURNEN
WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen
<http://www.svlohhof.de/ansprechpartner-turnen/spartenleiter>

Step / Dance

ABTEILUNG: TURNEN
WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen
<http://www.svlohhof.de/ansprechpartner-turnen/spartenleiter>

Zumba®

ABTEILUNG: TURNEN
WO/WANN? Mittwoch 20:00 - 21:00
Mehrzweckhalle
WER? Bitte per email anfragen
dagmar.muenzer@gmx.de

PRÄVENTIONSSPORT

Spartenleitung: Monika König, Tel. 089 / 3106670,
monika.koenig@svlohhof.de

Bewusst Bewegen

ABTEILUNG: TURNEN
WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen
WER? Angelika Gierlinger,
Tel.: 089 / 310 55 54

Fit ab 60 (speziell für Sie)

ABTEILUNG: TURNEN
WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen
<http://www.svlohhof.de/ansprechpartner-turnen/spartenleiter>

Rückenfit

ABTEILUNG: TURNEN
WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen
<http://www.svlohhof.de/ansprechpartner-turnen/spartenleiter>

Rückengymnastik

ABTEILUNG: TURNEN
WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen
<http://www.svlohhof.de/ansprechpartner-turnen/spartenleiter>

Rückengymnastik und Sturzprophylaxe für Senioren

ABTEILUNG: TURNEN
WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen
<http://www.svlohhof.de/ansprechpartner-turnen/spartenleiter>

Yoga

ABTEILUNG: TURNEN
WO/WANN? Mittwoch 10:00 - 11:30
Ballhausforum
WER? Bitte per email anfragen

claudia.machate@svlohhof.de

Qigong neu im Programm

WO/WANN Montag 18:00 - 19:30 Ballhausforum
WER? Bitte per email anfragen
monica.bilcai@svlohhof.de

S-KLASSE-SPORT

Spartenleitung: Josef Leitl,
Tel. 089 / 3102481, josef.leitl@svlohhof.de

Gymnastik und Fitness für Ihn

ABTEILUNG: TURNEN
WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen
<http://www.svlohhof.de/ansprechpartner-turnen/spartenleiter>

Volleyball der Turner

ABTEILUNG: TURNEN
WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen
<http://www.svlohhof.de/ansprechpartner-turnen/spartenleiter>

VOLLEYBALL:

SV Lohhof Volleyball – seit vielen Jahren ein Begriff in Deutschland, ja sogar europaweit. In den 80er-Jahren prägte die Damenmannschaft den deutschen Volleyballsport. Viele berühmte Spielerinnen und Trainer agierten in Lohhof. Der SV Lohhof war der erste deutsche Club, der einen europäischen Wettbewerb gewann. Darüber hinaus wurde man mehrfacher Deutscher Meister und Pokalsieger. In der neuen Saison 2021/2022 spielt die 1. Damenmannschaft in der 2. Bundesliga. Doch Spitzenvolleyball muss von einer breiten Basis getragen werden. Deswegen setzt man beim SV Lohhof Volleyball auf die Jugend. Mädchen und Jungen werden von der F-Jugend bis zur A-Jugend professionell betreut und ausgebildet, wobei der Spaß auch nie in den Hintergrund gerät.

ABTEILUNG: Volleyball

WO? Sporthalle des Carl-Orff-Gymnasiums, Münchner Ring 6 in Unterschleißheim
Sporthalle der FOS/BOS Unterschleißheim, Südliche Ingolstädter Straße 1 in Unterschleißheim

WANN? Genaue Trainingszeiten erfahren Sie auf unserer Homepage:
www.lohhof-volleyball.de

Ansprechpartner Jugend:

Michaela Pohl, Tel. 0162 / 6365065,
michaela.pohl@svlohhof.de

Ansprechpartner Verwaltung / Spielbetrieb:

Martina Banse, Tel. 0176 / 21034714,
martina.banse@svlohhof.de
Alle Informationen und Neuigkeiten gibt es auf www.lohhof-volleyball.de

Stand aller Informationen: 30.09.2021

Herausgeber: SV Lohhof, Präsidium
Bezirksstraße 27
85716 Unterschleißheim
Telefon 0 89 / 3 10 15 90
Telefax 0 89 / 31 00 96 99
E-Mail: Verwaltung@svlohhof.de

Verantwortlich: Stefan Schneiders

Erscheinungsweise: zweimal jährlich

Druck: Druck und Verlag
Zimmermann GmbH
Einsteinstraße 4
85716 Unterschleißheim