

# Das SPORTANGEBOT Winter 2014/2015

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

Öffnungszeiten:  
Montag – Freitag: 09.00 – 11.00 Uhr  
Donnerstag: 17.00 – 19.00 Uhr

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

E-Mail: [verwaltung@svlohhof.de](mailto:verwaltung@svlohhof.de) · Internet: [www.svlohhof.de](http://www.svlohhof.de)



## SPORTANGEBOT DER ABTEILUNGEN

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

### Abteilung Fußball:

- Fußball Jugend (45,- Euro/Jahr)
- Fußball Herrenmannschaft

### Abteilung Turnen:

Die Turnabteilung bietet in folgenden Sparten Turnsport an:

- TurnKin = Kinderturnen
- TurnGT = Gerätturnen
- TurnJug = Jugendturnen
- TurnRhön = Rhönradturnen
- TurnGym = Gymnastik
- TurnPräv = Präventionssport
- Turn SKI = S-Klasse-Sport,
- TurnCheer = Cheerleading

Das Stundenangebot im Erwachsenenbereich ist altersunabhängig. Informieren Sie sich über das Übungsangebot in der jeweiligen Kursbeschreibung. Unsere Übungsleiter besprechen sich gerne mit Ihnen über die vorausgesetzte Fitness in den Stunden.

- TurnKin: Eltern-Kind-Turnen
- TurnKin: Vorschulturnen
- TurnGT: Bubenturnen
- TurnGT: Gerätturnen (wettkampforientiert) männlich und weiblich
- TurnGT: Mädchenturnen
- TurnGT: Mehrkampf
- TurnGT: Sportabzeichen(speziell für Kinder)
- TurnJug: Power Teenies
- TurnJug: Modern-Jazz-Dance
- TurnRhön: Rhönradturnen
- TurnGym: Aerobic-Free-Style
- TurnGym: Bodyforming
- TurnGym: Bodystyling
- TurnGym: Bodystyling U-25
- TurnGym: Fitness- und Gesundheitsgymnastik (speziell für Sie)
- TurnGym: Konditionsgymnastik
- TurnGym: Pilates
- TurnGym: Pilates Balance Mix
- TurnGym: Power & Fun
- TurnGym: Power Workout
- TurnGym: Gym & Game bzw. Skigymnastik
- TurnGym: Step
- TurnGym: Walking
- TurnGym: Zumba®
- TurnPräv: „Bewusst Bewegen“
- TurnPräv: Fit ab 50 (speziell für Sie)
- TurnPräv: Qigong
- TurnPräv: Rückenfit
- TurnPräv: Rückengymnastik
- TurnPräv: Rückengymnastik und Sturzprophylaxe für Senioren
- Turn S-Klasse: Gymnastik und Fitness für Ihn
- Turn S-Klasse: Volleyball der Turner

### Abteilung Tischtennis:

- Tischtennis

### Abteilung Tennis

- (140 Euro für Erwachsene, 35 Euro für Jugendliche im Jahr) Auszubildende, Studenten, Arbeitslose (mit Nachweis): 35 Euro. Das dritte und jedes weitere minderjährige Mitglied einer Familie ist vom Sonderbeitrag befreit. Fördermitglieder 40 Euro
- 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

### Abteilung Leichtathletik:

- Kinderleichtathletik (6-8 Jahre)
- Lauftraining für Jedermann
- Lauftraining (ab 11 Jahre)
- Lauftraining für Profis
- Leichtathletik (9-11 Jahre)
- Leichtathletik (12-13 Jahre)
- Leichtathletik (ab 14 Jahre)
- **Kraftraumtraining**
- Kraftraumtraining Jugend Wettkampf (14 Jahre)
- Lauftraining für Profis
- Leichtathletik Wettkampfgruppe
- **Nordic Walking**
- Nordic Running
- Osterlauf 2015
- Sportabzeichen Training für Erwachsene

### Abteilung Judo:

(30 Euro/Jahr)

- **Aikido**
- Judo
- Karate
- Ju-Jutsu

### Abteilung Volleyball:

(50 Euro für Erwachsene, 40 Euro für Kinder)

- Beachvolleyball
- Volleyball

### Abteilung Schwimmen:

(25 Euro/Jahr)

- **Bewegungstraining**
- Schwimmen:
- Anfänger, Fortgeschrittene und freizeitorientierte Kinder und Jugendliche, Erwachsene, Masters, Nachwuchsfördergruppe, Leistungsgruppen I und II

### Abteilung Badminton:

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

### Abteilung Rehasport:

- Sport für Sehbehinderte

### Abteilung Herzgruppe:

- Koronarer ambulanter Herzsport

### Abteilung Rolling Wheels:

- BMX – Freestyle
- Inline-Skating
- Skateboarding

### Gesundheitsvorsorge:

(auch für Nichtmitglieder)

- **Präventionsangebote**
- Osteoporose
- Hatha Yoga (Einsteiger/Fortgeschrittene)
- Präventions- Wirbelsäulengymnastik nach Pilates
- Wirbelsäulengymnastik mit funktionellem Zirkeltraining an Maschinen
- Wirbelsäulengymnastik
- Wirbelsäulengymnastik 70+
- Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodenstabilisierung
- Wirbelsäulengymnastik mit fernöstlichen Elementen

### Rehabilitationsangebote

- Wirbelsäule, Knie- und Hüftgelenke, Endoprothesen
- Krebserkrankungen

## DAS SIND WIR:

### Präsidium

Präsidentin	Weinzierl	Brigitte	0 89 / 3 10 77 95
Vizepräsident	Schneiders	Stefan	0 172 / 8 55 53 24
Schatzmeister	Dienelt	Sebastian	0 173 / 3 10 02 65
Schriftführer	Guggenmos	Stefan	0 89 / 68 07 32 53

### Abteilungsleiter

Badminton	Walter	Maximilian	0 176 / 39 96 57 41
Fußball	Eisenschenk	Fritz	0 89 / 3 10 28 61
Herzgruppe	Hamann	Ursula	0 89 / 43 66 04 75
Judo	Fuchs	Peter	0 89 / 3 10 80 79
Leichtathletik	Klimke	Daniela	0 89 / 37 06 37 61
Rehasport	Kuroschinski	Frank	0 89 / 31 00 01 16
Rolling Wheels	Stellwag	Thomas	0 89 / 37 48 81 55
Schwimmen	Wolf	Georg	0 89 / 20 33 86 34
Tennis Lohhof	Horst	Karl	0 89 / 32 14 98 92
Tennis USH	Elsner	Thomas	0 89 / 31 00 26 16
Tischtennis	Preischl	Wolfgang	0 89 / 3 10 23 63
Turnen	Krebs	Hubert	0 89 / 3 10 45 76
Volleyball	Kock	Matthias	0 89 / 3 17 51 05

## DORT FINDET IHR UNS:

<b>Ganghoferhalle:</b>	Grundschule USH an der Ganghoferstraße 5
<b>Mehrzweckhalle:</b>	Grundschule USH an der Johann-Schmid-Str. 11
<b>Michael-Ende-Halle:</b>	Michael-Ende-Grundschule USH, Raiffeisenstr. 27
<b>Nelkenhalle:</b>	Mittelschule Unterschleißheim, Johann-Schmid-Str. 11/Ecke Nelkenstr.
<b>Gymnasium:</b>	Carl-Orff-Gymnasium, Münchner Ring 6
<b>Realschule:</b>	Therese-Giehse-Realschule, Münchner-Ring 8
<b>Vereinsturnhalle:</b>	Haus der Vereine, Birkenstr. 2, Eingang neben der Grundschule an der Johann-Schmid-Str.
<b>Sehbehindertenzentrum:</b>	Sehbehinderten- und Blindenzentrum Südbayern, Pater-Setzer-Platz 1
<b>Rupert-Egenberger-Halle:</b>	Sonderpädagogisches Förderzentrum Unterschleißheim, Fichtenstr. 15
<b>Freizeitbad aquarius:</b>	Hartmut-Herrmann-Weg 1
<b>Saal „Am Weiher“:</b>	Am Weiher 26
<b>Familienzentrum:</b>	Alexander-Pachmann-Str. 40
<b>BallhausForum:</b>	Anna-Wimschneider-Str. 1 – 3 / Ecke Landshuter Str.
<b>Tennisanlage Lohhof:</b>	Am Sportpark, Hartmut-Herrmann-Weg 1, Tel.: 089 / 310 3166
<b>Tennispark Unterschleißheim:</b>	Anna-Wimschneider-Str. 7 (hinter dem BallhausForum), Tel.: 089 / 3104050

Die Aufnahmegebühr beträgt 15,00 Euro, der Jahresbeitrag derzeit für Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre 48,00 Euro, Erwachsene 84,00 Euro, Senioren und Seniorinnen ab 65 Jahren 70,00 Euro.

Ab dem dritten Kind ist die Mitgliedschaft im SV Lohhof beitragsfrei (Abteilungen mit Zusatzbeitrag sind gekennzeichnet).

# SV Lohhof von A bis Z

## Ausgabe 34 • Oktober 2014

# SPORTANGEBOT – Winter 2014/15

## AIKIDO:

Ist eine friedvolle, von Rivalität und Wettbewerb freie japanische Kampfkunst zur körperlichen und geistigen Schulung und wird als „Zen in Bewegung“ bezeichnet. Mit Kreisrunden und spiralförmigen Techniken wird die Energie des Angreifers genutzt und verstärkt auf ihn zurück gelenkt. Aikido kann unabhängig vom Alter, Geschlecht oder Gewicht erlernt werden.

**ABTEILUNG:** JUDO  
**FÜR WEN?** Kinder  
**WO?** Nelkenhalle  
**WANN?** Mi., 18.00 – 19.30 Uhr

**FÜR WEN?** Anfänger  
**WO?** Nelkenhalle  
**WANN?** Mi., 20.00 – 21.00 Uhr  
Fr., 20.00 – 21.00 Uhr

**FÜR WEN?** Fortgeschrittene  
**WO?** Nelkenhalle  
**WANN?** Mi., 21.00 – 22.00 Uhr  
Fr., 21.00 – 22.00 Uhr  
**WER?** Herr Kieslich, Tel.: 0 89 / 3 17 44 66

## BADMINTON:

Ein rasanter Sport um die fliegende Feder. Ein leichter Schläger, ein leichter Ball, ein schnelles und doch im Gegensatz zum Squash gut zu meistertes Spiel, bewegungsintensiv, akrobatisch und oft spektakulär auch für Anfänger. Es gibt keinen Sport, bei dem man so schnell ein so großes Erfolgserlebnis hat.

Wir haben vier Mannschaften, die in der Bezirksoberliga, Bezirksliga, Bezirksklasse A und Bezirksklasse B spielen.

**ABTEILUNG:** BADMINTON  
Kinder- und Jugendtraining  
**FÜR WEN?** Kinder + Jugendliche 8 – 18 Jahre  
**WO?** Realschule  
**WANN?** Mo., 18.00 – 20.00 Uhr  
**WER?** Robert Jost, Tel.: 0176 / 21 89 57 23

**Grundlagentraining**  
**FÜR WEN?** Ab 16 Jahre  
**WO?** Realschule  
**WANN?** Di., 19.00 – 20.30 Uhr  
**WER?** Robert Jost, Tel.: 0176 / 21 89 57 23

**Freies Spiel**  
**FÜR WEN?** Alle Spieler  
**WO?** Realschule  
**WANN?** Di., 18.30 – 22.00 Uhr

**Leistungs- und Mannschaftstraining für Mannschaftsspieler + Freies Spiel**  
**FÜR WEN?** Mannschaftsspieler  
**WO?** Ganghoferhalle  
**WANN?** Mi., 20.00 – 22.00 Uhr

**Freies Spiel**  
**FÜR WEN?** Alle Spieler  
**WO?** Ganghoferhalle  
**WANN?** Fr., 19.00 – 22.00 Uhr

**Freies Spiel**  
**FÜR WEN?** Alle Spieler  
**WO?** Ganghoferhalle  
**WANN?** So., 11.00 – 14.00 Uhr

## 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 aquarius 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 abschauen...

**ABTEILUNG:** VOLLEYBALL  
**WO?** Jugendsportanlage am aquarius, Valentinspark, Unterschleißheimer See  
**WANN?** bei Sonne  
**WER?** Herr Koch, Tel.: 0176 / 62 73 86 58

## BMX-FREESTYLE:

Der neueste Trend: Mit dem handlichen BMX-Bike auf Rampen und Half-Pipes neue Kunststücke zu erlernen, ist auch bei uns möglich. Für Anfänger und Könner (ab 12 Jahren und bitte nur mit Helm und Sturzdämpfer) sind alle Schwierigkeitsgrade vorhanden.

**ABTEILUNG:** ROLLING-WHEELS  
**WO?** Am Sportpark, Hartmut-Herrmann-Weg  
**WANN?** Mo., Di., Do., Fr.: 15.00 – 19.00 Uhr  
Sa., So.: 13.00 – 19.00 Uhr  
Mi.: geschlossen  
**WER?** Eintritt: 8 Euro / Tag für Nichtmitglieder  
Herr Gutzeit, Tel.: 0 89 / 15 92 53 45

## FUSSBALL:

Die 1. Mannschaft spielt in der Kreisliga.  
Die Abteilung Fußball hat 17 Jugendmannschaften,  
2 A-Jugend  
2 B-Jugend  
2 C-Jugend  
2 D-Jugend  
3 E-Jugend  
5 F-Jugend  
1 G-Jugend

Zusätzlich gibt es eine 2., 3. und die AH-Mannschaften mit Spielgemeinschaften Riedmoos und Inhauser Moos in der Gruppe C-Senioren und Ehrenliga.  
E-Mail: fussballjugend@svlohof.de  
www.svlohof.de/fussball

## GESUNDHEITSSPORT:

(Auch für Nichtmitglieder)

### Präventionsangebote:

- Hatha Yoga
- Präventions-Wirbelsäulengymnastik nach Pilates
- Wirbelsäulengymnastik
- Wirbelsäulengymnastik 70+
- Wirbelsäulengymnastik mit Beckenbodenstabilisierung
- Wirbelsäulengymnastik mit fernöstlichen Elementen
- Funktionelles Muskelaufbautraining an Kraftmaschinen

**Viele Krankenkassen übernehmen bei regelmäßiger Teilnahme rückwirkend bis zu 80 % der Kursgebühren!**

### Rehabilitationsangebote:

- Wirbelsäule, Knie- und Hüftgelenke, Endoprothesen
- Kreislauferkrankungen

**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 unter [www.svlohof.de/gesundheits](http://www.svlohof.de/gesundheits)

## GRAPPLING:

Grappling stammt vom englischen Wort „greifen“. Ziel ist es, den Gegner durch Wurftechniken zu Boden zu bringen und ihn dort durch Aufgabetechniken (Hebel, Würger und Muskelquetschen) zu besiegen. Schläge und Trittschritte sind nicht erlaubt. Der brasilianische Grapplingstil Luta Livre entwickelte sich aus dem Vale Tudo (wörtlich: „alles erlaubt“) und zählt wie Judo und Brazilian Jiu-Jitsu zu den Grappling-Disziplinen. Luta Livre ist für alle Kampfsportinteressierten geeignet, die eine technisch und körperlich fordernde Disziplin suchen.

**ABTEILUNG:** JUDO  
**FÜR WEN?** Erwachsene (ab 16 Jahre)  
**WO?** Nelkenhalle  
**WANN?** Do., 20.00 – 22.00 Uhr  
**WER?** Bastian Schnitzler, Tel.: 0151 / 58062842

## 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 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.

**ABTEILUNG:** HERZGRUPPE  
**WO?** Sehbehindertenzentrum  
**WANN?** Do., 19.00 – 21.00 Uhr  
**WER?** Frau Hamann, Tel.: 0 89 / 43 66 04 75

## INLINE-SKATING:

„Voll auf der Rolle.“ Warum soll man eigentlich laufen, wenn man auf 8 Rollen viel schneller und gesünder vorankommt? Inlineskates sind das Fortbewegungsmittel seit den 90-er Jahren: Anschlennen, Losfahren, Spaß haben.

Freizeit ist Gleitzeit. Inlineskates gehen ab wie die Feuerwehr und üben könnt ihr damit problemlos auf unserer Half-Pipe-Anlage. Alles was ihr braucht sind eure Skates und Schutzkleidung (Helm, Knie-, Handgelenk- und Ellbogen-schützer) und dann kann es auch schon losgehen. Have fun and be cool!

**ABTEILUNG:** ROLLING-WHEELS  
**WO?** Am Sportpark, Hartmut-Herrmann-Weg  
**WANN?** Mo., Di., Do., Fr.: 15.00 – 19.00 Uhr  
Sa., So.: 13.00 – 19.00 Uhr  
Mi.: geschlossen  
Eintritt 8 Euro / Tag für Nichtmitglieder  
Herr Stellwag, Tel.: 0 89 / 37 48 81 55

## 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:** JUDO  
**FÜR WEN?** Kinder 5 – 7 Jahre (Anfänger)  
**WO?** BallhausForum  
**WANN?** Di., 17.00 – 18.00 Uhr  
**WO?** Nelkenhalle  
**WANN?** Fr., 16.30 – 18.00 Uhr

**FÜR WEN?** Kinder 8 – 12 Jahre (Anfänger)  
**WO?** BallhausForum  
**WANN?** Do., 16.30 – 18.00 Uhr

**FÜR WEN?** Inklusionstraining (10 – 16 Jahre)  
**WO?** Sehbehindertenzentrum  
**WANN?** Mi., 17.00 – 18.30 Uhr

**FÜR WEN?** Kinder (Fortgeschrittenen, ab weiß-gelb)  
**WO?** Di., 18.00 – 19.30 Uhr  
**WANN?** BallhausForum  
**WO?** Fr., 18.00 – 19.15 Uhr  
**WO?** Nelkenhalle

**FÜR WEN?** Jugendliche (10 – 16 Jahre)  
**WANN?** Mo., 17.30 – 19.30 Uhr  
Fr., 17.30 – 19.30 Uhr  
BallhausForum

**WO?** Wettkampfttraining Jugend  
**WANN?** Do., 18.00 – 20.00 Uhr  
**WO?** BallhausForum

**FÜR WEN?** Wettkampfttraining U18 und Erwachsene  
**WANN?** Mi., 19.30 – 21.00 Uhr  
**WO?** BallhausForum

**FÜR WEN?** Erwachsene (ab ca. 16 Jahre)  
**WANN?** Mo., 19.30 – 21.00 Uhr  
Fr., 19.30 – 21.00 Uhr  
BallhausForum

**WO?** Ansprechpartner:  
Anfänger 5 bis 7 Jahre:  
Christian Zeilinger, Tel.: 0 89 / 37 05 35 66  
Kinder (ab weiß-gelb):  
Dagmar Antoniol, Tel.: 0 89 / 3 15 45 16  
Jugend und Erwachsene:  
Christian Zeilinger, Tel.: 0 89 / 37 05 35 66  
Peter Fuchs, Tel.: 0 89 / 3 10 80 79

## JU-JUTSU:

Das 1969 in Deutschland aus den Budosportarten Judo, Aikido, Jiu-Jitsu und Karate entwickelte Ju-Jitsu ist ein realistischer und effektiver Selbstverteidigungssport für jede Frau und jeden Mann. Wurf-, Hebel-, Würge- und Schlag-techniken 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:** JUDO  
**FÜR WEN?** Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene  
**WANN?** Di., 19.45 – 21.15 Uhr, Do., 20.00 – 21.30 Uhr  
**WO?** Judohalle BallhausForum  
**WER?** Herr Pfaffinger, Tel.: 0 89 / 3 10 41 37

## 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 8 Jahren) spielerisch an die Kampfkunst herangeführt.

Weitere Infos [www.karatedojoedo-muenchen.de](http://www.karatedojoedo-muenchen.de)

**ABTEILUNG:** JUDO  
**FÜR WEN?** Kinder 8 – 12 Jahre  
**WANN?** Mo., 18.00 – 19.30 Uhr  
**WO?** Nelkenhalle, untere Halle  
**WER?** Andy Schnirel, Tel.: 01 51 / 11 31 49 77

**FÜR WEN?** Jugendliche ab 13 Jahre und Erwachsene  
**WANN?** Mo., 19.30 – 21.00 Uhr  
**WO?** Nelkenhalle, untere Halle  
**WER?** Roman Gerolt, Tel.: 01 76 / 23 31 46 00

**FÜR WEN?** Jugendliche ab 13 Jahre und Erwachsene  
**WANN?** Do., 19.30 – 21.00 Uhr  
**WO?** Nelkenhalle, obere Halle  
**WER?** Roman Gerolt, Tel.: 01 76 / 23 31 46 00

## KRAFTRAUMTRAINING:

Funktionelles Muskelaufbautraining an Geräten (ab 18 Jahre). Nach allgemeiner kurzer Erwärmung hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, unter Anleitung an den Kraftgeräten zu trainieren. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt, daher besteht die Möglichkeit nicht mehr in den Kraftraum eingelassen zu werden.

**ABTEILUNG:** LEICHTATHLETIK  
**WO?** Krafraum BallhausForum  
**WANN?** Di., 16.00 – 17.00 Uhr und 17.00 – 18.00 Uhr (Winter)  
Di., 17.00 – 18.00 Uhr (Sommer)  
**WER?** Daniela Klimke, Tel.: 0 89 / 37 06 37 61

## LAUFTRAINING FÜR JEDERMANN:

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

**ABTEILUNG:** LEICHTATHLETIK  
**WO?** Hans-Bayer-Stadion  
**WANN?** Di., 18.30 – 19.30 Uhr  
**WER?** Michael Leistner, Tel.: 0174 / 9084020

## LAUFTRAINING FÜR PROFIS:

Das ist nur was für die ganz Zähen! Langstreckentraining ab einer Stunde, da braucht man schon eine gewisse Grundlagenausdauer, um mitzuhalten. Aber wer einmal 10 oder 20 Kilometer, Crossläufe oder gar einen Marathon laufen will, muss bei Wind und Wetter kontinuierlich trainieren. Das erhebende Gefühl und die innere Zufriedenheit, ein Rennen oder eine harte Trainingseinheit beendet zu haben, geben einem die Kraft immer wieder weiter zu laufen.

**ABTEILUNG:** LEICHTATHLETIK  
**WO?** Hans-Bayer-Stadion  
**WANN?** Di., 18.00 – 19.30 Uhr  
**WER?** Stefan Schneiders, Tel.: 01 72 / 8 55 53 24

## KINDERLEICHTATHLETIK:

**ABTEILUNG:** LEICHTATHLETIK  
**FÜR WEN?** ab Schuleintritt bis 9 Jahre  
**WO/WANN?** Sommer: Hans-Bayer-Stadion, Mo., 17.00 – 18.00 Uhr  
Di., 17.00 – 18.00 Uhr  
Winter: Rupert-Egenberger-Halle, 18.00 – 19.00 Uhr  
und Do., 17.00 – 18.00 Uhr in der FOS/BOS-Halle

**WO?** Petra Goebel, Tel.: 0151 / 15104417  
**FÜR WEN?** C-Schüler 10 bis 11 Jahre (Wettkampf)  
**WO/WANN?** Sommer: Hans Bayer Stadion, Mo., 16.30 – 18.00 Uhr  
Mi., 16.15 – 17.15 Uhr  
Winter: Rupert-Egenberger-Halle, Mo., 17.30 – 19.00 Uhr  
und Mi., 16.15 – 17.15 Uhr

**WO?** Monika Escherle, Tel.: 089 / 3106359  
Sophie Niebauer, Tel.: 08166 / 9128  
**FÜR WEN?** Nichtwettkämpfer ab 12 Jahre  
**WO/WANN?** Sommer: Hans Bayer Stadion, Do., 18.00 – 19.30 Uhr  
Sommer/Winter: Krafraum BHF Mo., 17.30 – 19.00 Uhr  
Michael-Ende-Schule, Do., 18.00 – 19.30 Uhr  
Stephanie Perzl, Tel.: 089 / 3171603

## LEICHTATHLETIK WETTKAMPFGRUPPE:

Hürden, Ballwurf, Speer, Weitsprung, Mittelstrecke, Hochsprung, Kugel, usw.  
**ABTEILUNG:** LEICHTATHLETIK  
**FÜR WEN?** Ab 12 Jahre  
**WO/WANN?** Sommer: Hans-Bayer-Stadion  
Di., 17.00 – 19.00 Uhr  
Mi., 17.00 – 19.00 Uhr  
Winter:

Di., 17.00 – 18.45 Uhr, Nelkenhalle oben  
Mi., 16.30 – 18.15 Uhr, Rupert-Egenberger-Halle  
Marlene Escherle, Tel.: 089 / 3 10 63 59

**WO?** Ab 15 Jahre  
**WO/WANN?** Sommer: Hans-Bayer-Stadion  
Di., 16.00 – 17.30 Uhr  
Do., 16.00 – 17.30 Uhr  
Winter: Michael-Ende-Schule, Do., 16.00 – 18.00 Uhr  
Hans-Bayer-Stadion / Beachvolleyballplätze  
Mo., 16.00 – 17.30 Uhr  
Henry Halbig, Tel.: 089 / 321 12 89

## LAUFTRAINING FÜR KINDER AB 11 JAHRE

Das Training soll Aufbau für Wettkämpfe sein.

**ABTEILUNG:** LEICHTATHLETIK  
**WO?** Hans-Bayer-Stadion  
**WANN?** Do., 17.30 – 19.00 Uhr  
**WER?** Michael Leistner, Tel.: 0174 / 9084020

## 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 % HF max. Körperkräftigung und Dehnen runden die Stunde ab.

**ABTEILUNG:** LEICHTATHLETIK  
**WO/WANN?** Hans-Bayer-Stadion  
Sommer: Mi., 19.00 – 20.00 Uhr  
Winter: Mi., 18.00 – 19.00 Uhr  
Herr Wallner, Tel.: 089 / 3 10 81 33

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

**ABTEILUNG:** LEICHTATHLETIK  
**WO?** Hans-Bayer-Stadion,  
Mi., 8.30 – 9.30 Uhr  
**WANN?** Daniela Klimke, Tel.: 089 / 37063761  
**WER?** Sommer: Mi., 19.00 – 20.00 Uhr  
Winter: Mi., 18.00 – 19.00 Uhr  
Herr Wallner, Tel.: 089 / 3108133

## NORDIC WALKING FÜR SENIOREN (ab 50 Jahre):

**ABTEILUNG:** LEICHTATHLETIK  
**WO?** Hans-Bayer-Stadion,  
Mi., 14.30 – 15.30 Uhr  
**WANN?** Herr Wallner, Tel.: 089 / 3108133

## OSTEOPOROSE:

### Selbsthilfegruppen 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 Sportreizen 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

WO? Michael-Ende-Halle  
WANN? Do., 15.00 – 18.00 Uhr

## Wassergymnastik

WO? Freizeitbad aquarius  
WANN? Di., 19.30 – 20.25 Uhr  
WER? Johanna Krimmer, Tel.: 089/3101621

## OSTERLAUF:

Am 28. März 2015 findet auf den Straßen von Unterschleißheim bereits zum 21. Mal der Lohhofer Osterlauf statt. Im Hauptlauf über 10 km gingen im Vorjahr 349 Läufer/-innen an den Start. Die Mischung zwischen Leistungssportlern und Freizeitsportlern schafft eine einmalige Atmosphäre, die durch die Musikgruppen noch verstärkt wird. Bei dem Schülerlauf über 2,2 km steht das Motto „Mitmachen und zusammen Spaß haben“ im Vordergrund. Im Vorjahr starteten 359 Kinder, eine Rekordbeteiligung auf die wir als Veranstalter stolz sind. Der Beifall der Zuschauer an der Strecke war ein ganz besonderes Erlebnis für alle Kids. Bei der anschließenden Siegerehrung im Festsaal im Bürgerhaus erhält jeder Teilnehmer dann seine persönliche Urkunde. Der Höhepunkt zum Abschluss der Siegerehrung ist die Schulklassenwertung. Ergebnisse, Bestenlisten und Bilder der vorherigen Osterläufe sowie die Ausschreibung und Möglichkeit zur online-Anmeldung finden Sie unter: [www.svlhoff.de/leichtathletik](http://www.svlhoff.de/leichtathletik)

ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK  
WANN? 28. März 2015  
Wer? Informationen bei Stefan Schneiders, Tel.: 0172 / 8555324

## 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 „aquarius“ in Unterschleißheim statt. **Derzeit führen wir für alle Gruppen (Ausnahme Erwachsene) eine Warteliste.** Nähere Informationen erhalten Sie bei: Georg Wolf, Abteilungsleiter, Tel.: 089 / 20338634  
Im Internet: [www.svlhoff.de](http://www.svlhoff.de), Abteilung Schwimmen

## Anfänger

Wir wollen den Spaß im Wasser durch Tauch- und Bewegungsübungen fördern, Grundkenntnisse im Brust-, Rücken-, Kraul- und Flossenschwimmen vermitteln, Koordination und Ausdauer fördern.  
FÜR WEN? 4 – 10 Jahre  
WANN? Mo., 14.45 – 17.00 Uhr  
FÜR WEN? 4 – 7 Jahre  
WANN? Do., 14.30 – 16.45 Uhr

## Fortgeschrittene und freizeitorientierte Kinder und Jugendliche

FÜR WEN? 8 – 12 Jahre  
WANN? Mo., 17.00 – 18.30 Uhr  
FÜR WEN? Jugendliche  
WANN? Mo., 18.30 – 20.00 Uhr

## Freizeitorientierte Erwachsene

Techniktraining, Ausdauertraining, Bewegungstraining, Wassergymnastik  
FÜR WEN? ab 18 Jahre  
WANN? Mo., 20.30 – 21.30 Uhr

## Nachwuchsfördergruppe

Die jüngste Leistungsgruppe (Kinder 7 – 10 Jahre) trainiert 2 Mal pro Woche, wobei die Schwimmer langsam, aber gezielt auf die Teilnahme an Wettkämpfen vorbereitet werden.  
Trainingszeiten auf Anfrage

## Leistungsgruppe I und II

3 – 4 Mal Wassertraining pro Woche, Trockentraining  
Trainingslager, Wochenendfreizeit  
Trainingszeiten auf Anfrage

## Mastersgruppe

Wettkampfguppe für Erwachsene  
WANN? Mo., 19.15 – 20.30 Uhr  
Do., 19.00 – 20.30 Uhr  
Sa., 12.30 – 13.30 Uhr

## Bewegungstraining

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

WO? Nelkenhalle  
WANN? Mi., 19.30 – 22.00 Uhr  
WER? Herr Klaus Martin, Tel.: 089/3101375

## SEHBEHINDERTE:

Da die Sportart Schwimmen für Sehbehinderte eine ideale Individualsportart darstellt, weil sie als Freizeit- und Wettkampfsportart betrieben werden kann, bildet sie auch den Schwerpunkt im Übungsangebot. Daneben findet sich im Angebot eine Psychomotorikgruppe, die im Rahmen des Projektes Zusammenarbeit von Schule und Verein durchgeführt wird. Bei allen Übungsgruppen handelt es sich um Kinder- bzw. Jugendgruppen.

ABTEILUNG: REHASPORT  
WAS? Schwimmen und Spiele (Nichtschwimmer-Gruppe)  
WO? Sehbehindertenzentrum  
WANN? Mi., 16.00 – 17.00 Uhr  
WAS? Schwimmen I (Anfänger)  
WO? Sehbehindertenzentrum  
WANN? Mi., 17.00 – 18.00 Uhr  
WAS? Schwimmen II (Fortgeschrittene, Technikverbesserung)  
WO? Sehbehindertenzentrum  
WANN? Mi., 18.00 – 19.00 Uhr  
WAS? Leistungsgruppe Schwimmen (Wettkampftaining)  
WO? Sehbehindertenzentrum  
WANN? Mo., 16.45 – 18.15 Uhr  
WAS? Psychomotorikgruppe  
WO? Sehbehindertenzentrum  
WANN? Di.: 18.00 – 19.00 Uhr  
WER? Herr Kuroschinski, Tel.: 089/31000116

## SKATEBOARDING:

Neben Inlineskating und BMX sind unsere Halfpipe und unsere Rampen auch für Skateboarder optimal zu nutzen. Denk bitte an eure Schutzkleidung und dann kommt ihr auch schon durcharbeiten.

ABTEILUNG: ROLLING-WHEELS  
WO? Am Sportpark, Hartmut-Herrmann-Weg  
WANN? Mo., Di., Do., Fr.: 15.00 – 19.00 Uhr  
Sa., So.: 15.00 – 19.00 Uhr  
Mi.: geschlossen  
Eintritt: 8 Euro / Tag für Nichtmitglieder  
WER? Herr Stellwag, Tel.: 089/37488155

## SPORTABZEICHENTRAINING FÜR ERWACHSENE (ab 21 Jahre)

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

ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK  
WO? Hans-Bayer-Stadion  
WANN? Sommer  
Di., 18.00 – 19.30 Uhr  
Do., 18.00 – 19.30 Uhr  
Winter  
Hans-Bayer-Stadion, Beachvolleyballplätze  
Ganghoferhalle,  
Mi., 18.30 – 20.00 Uhr  
WER? Henry Halbig, Tel.: 089/3211289

## 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, Radtourern, 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 „reifen 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 ein Probetraining bei unserer Tennisschule. Bei uns gibt es weder Wartelisten noch Aufnahmegebühren oder sonstige Selektion. Sie sind bei uns jederzeit herzlich willkommen!  
ABTEILUNG: TENNIS  
Abteilungsleiter (Auskunft): Karl Horst 089 / 32149892  
Stellvertreterin: Daniela Bauer 0151 / 16460350  
2. Stellvertreterin: Petra Kubin 089 / 3151546  
Sportwart: Johann Walcher 0176 / 82037499  
Kassier: Peter Ebner 089 / 3102615  
Jugendleitung: Thomas Elsner 089 / 31002616  
Schriftwart/Öffentlichkeitsarbeit: Dr. Erich Sagan 089 / 3105999  
Tennishalle: Günter Scheibner 089 / 3103229  
Buchungen: [www.ebussy.tennis-loh Hof.de](http://www.ebussy.tennis-loh Hof.de)  
Tennisschule Carsten von Schreier: 0151 / 20434250  
Internet: [www.tennis-loh Hof.de](http://www.tennis-loh Hof.de)  
E-Mail: kontakt@tennis-loh Hof.de

## ANLAGE TENNIS LOHHOF (TL)

WO? Am Sportpark, Hartmut-Herrmann-Weg 1  
Tel.: 089 / 310 3166

Unsere wunderschöne, parkähnliche Anlage am Hartmut-Herrmann-Weg mit 11 Sandplätzen, davon 3 mit Flutlicht ausgestattet, einem Allwetterplatz, einer Tenniswand sowie einer Zweifelhalle (gelenkschonender Teppichboden mit Granulat und blendfreie LED-Beleuchtung) liegt ganz in der Nähe des Hans-Bayer-Stadions und des Freizeitbades aquarius. Den kleinen Durst oder den großen Hunger versorgt der Wirt unseres Tennisstübers.

## ANLAGE TENNIS PARK UNTERSCHLEISSHEIM (TPU)

WO? Anna-Wimschneider-Str. 7 (hinter dem BallhausForum)  
Telefon: 089 / 3104050

Unsere Anlage „TPU“ liegt hinter dem BallhausForum (neben dem Hotel Dolce). 12 gepflegte Sandplätze stehen jedem Mitglied und Gästen fast immer ohne Wartezeit zur Verfügung. Um das leibliche Wohl kümmert sich im Vereinsheim mit wunderschöner Terrasse „Sybille“.

## THAI-BOXEN:

Muay Thai oder Thaiboxen ist der Nationalsport Thailands, dessen Wurzeln in den Jahrhunderte 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: JUDO  
FÜR WEN? Jugendliche ab 16 Jahre  
WANN? Mo., 20.30 – 22.00 Uhr  
Di., 20.30 – 22.00 Uhr

WO? BallhausForum  
WER? Michael Schormair, Tel.: 01 73 / 1842479

## TISCHTENNIS:

Angabe, Annahme, Rückhand, Vorhand, etc. – bei der kleinen weißen Kugel muss man sein ganzes Reaktionsvermögen zeigen. Natürlich nicht nur im Training, sondern auch bei Punktspielen, die von September bis Mai stattfinden. Eine generationsübergreifende Sportart, die von 8 bis 80 Jahren gespielt werden kann.

ABTEILUNG: TISCHTENNIS  
WO? Ganghoferhalle  
WANN? Di., 17.30 – 22.00 Uhr  
Do., 17.30 – 22.00 Uhr  
Sa., 10.00 – 12.00 Uhr  
WER? Herr Schulte, Tel.: 089/37448954 oder 01 57 / 74 19 94 85  
Herr Oryekhov, Tel.: 089/35851215 oder 01 78 / 8179621

## TurnKin: ELTERN-KIND TURNEN:

Eine Stunde für unsere jüngsten „Sportler“. Mit einfachen Liedern und Spielen wird der Bewegungsdrang unserer Kinder geschickt ausgenutzt, und sie lernen spielerisch, was man mit Bällen, Seilen, Reifen, Tüchern usw. alles anstellen kann. Mamas oder Papas sichere Hand ist da, wenn erste Erfahrungen an Großgeräten, wie Leiter, Ringen, Stufenbarren, Trampolin usw. gemacht werden. Körpergefühl, Ausdauer, Koordination und Gemeinschaftsinn werden gefördert, und das mit viel Spaß und Freude für Groß und Klein.

ABTEILUNG: TURNEN  
FÜR WEN? Bis 3 Jahre  
WO? Mehrzweckhalle

WANN? Mo., 15.00 – 16.00 Uhr und 16.00 – 17.00 Uhr  
WER? Julia Klose, Tel.: 0160 / 6103194

FÜR WEN? Bis 3 Jahre  
WO? Vereinsturnhalle  
WANN? Di., 9.30 – 10.30 Uhr  
WER? Angela Born, Tel.: 089/31007746

FÜR WEN? Bis 3 Jahre  
WO? Vereinsturnhalle  
WANN? Mi., 10.00 – 11.00 Uhr  
WER? Angela Born, Tel.: 089/31007746

FÜR WEN? Bis 3 Jahre  
WO? Vereinsturnhalle  
WANN? Do., 9.30 – 10.30 Uhr  
WER? Petra Golega, Tel.: 0157 / 53126979

FÜR WEN? Bis 3 Jahre  
WO? Ganghoferhalle  
WANN? Sa., 09.30 – 10.30 Uhr und 10.30 – 11.30 Uhr  
WER? Petra Golega, Tel.: 0157 / 53126979

## TurnKin: VORSCHULTURNEN

Hier werden die Kinder in den Turnstunden ohne Begleitung der Eltern zu einfachen Übungen, wie Rolle vorwärts und rückwärts, Rad, Trampolinspringen usw. hingeführt. Neben Fangspielen erleben die Mädchen Übungen an Reck, Barren, Sprung; aber auch Sprossenwände und Kästen kommen zum Einsatz. Durch gezielte Übungen können manche Haltungsschwächen ausgeglichen werden und bestimmte Fertigkeiten eingeübt und verbessert werden. Diese Stunde ist für alle Mädchen geeignet, die Freude an der Bewegung haben. Den Kindern soll ein vielseitiges Angebot wie z. B. Tanzen, Singen, Spiele und verschiedene Klein- und Großgeräte die Möglichkeit geben ihre persönlichen Bedürfnisse zu befriedigen. Die Übungsstunden finden ohne Eltern statt.

ABTEILUNG: TURNEN  
FÜR WEN? 4 – 6 Jahre  
WO? Mehrzweckhalle  
WANN? Do., 16.00 – 17.30 Uhr  
WER? Margit Riedmaier, Tel.: 089/3102372

FÜR WEN? 4 – 6 Jahre  
WO? Ganghoferhalle  
WANN? Mi., 16.30 – 17.30 Uhr und 17.30 – 18.30 Uhr  
WER? Petra Golega, Tel.: 0157 / 53126979

FÜR WEN? 4 – 6 Jahre  
WO? Ganghoferhalle  
WANN? Do., 15.30 – 16.30 Uhr  
WER? Julia Klose, Tel.: 0160 / 6103194

FÜR WEN? 4 – 6 Jahre  
WO? FOS/BOS-Halle  
WANN? Do., 17.00 – 18.30 Uhr  
WER? Julia Klose, Tel.: 0160 / 6103194

## TurnGT: MÄDCHENTURNEN

Mit Spaß wird Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer, Kraft und Teamgeist der Mädchen spielerisch gefördert. Sie erlernen die grundlegenden Übungen des Turnens sowie diverse Übungen, die sie an das Gerätturnen heranführen. Es können auch die ersten Schritte in Richtung „Gerätturnen mit Wettkämpfen“ sein. Unsere Übungen wirken sich auch positiv auf die Körperhaltung der Mädchen aus.

ABTEILUNG: TURNEN  
FÜR WEN? Mädchen 6 – 8 Jahre (1./2. Klasse)  
WO? Mehrzweckhalle  
WANN? Mi., 17.00 – 18.00 Uhr  
WER? Joanna Gradalska, Tel.: 0157 / 73426545

FÜR WEN? Mädchen 9 – 11 Jahre (3./4. Klasse)  
WO? Mehrzweckhalle  
WANN? Mi., 18.00 – 19.00 Uhr  
WER? Joanna Gradalska, Tel.: 0157 / 73426545

FÜR WEN? Mädchen 6 – 8 Jahre (1./2. Klasse)  
WO? Vereinsturnhalle  
WANN? Fr., 16.00 – 17.00 Uhr  
WER? Martina Rehfeldt, Tel.: 01 74 / 7736574

FÜR WEN? Mädchen 9 – 11 Jahre (3./4. Klasse)  
WO? Vereinsturnhalle  
WANN? Fr., 17.00 – 18.30 Uhr  
WER? Martina Rehfeldt, Tel.: 01 74 / 7736574

## TurnGT: BUBENTURNEN

Im Spiel und mit viel Spaß wird Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination und Teamgeist der Buben im Alter von 6 – 10 Jahren, gefördert. Sie erlernen einfache Übungen wie Handstand, Rad, Rolle rückwärts, Trampolin springen usw. Großgeräte wie Reck, Barren, Sprossenwand, Kästen und vieles mehr kommen zum Einsatz. Durch gezielte Übungen können manche Haltungsschwächen ausgeglichen und bestimmte Fertigkeiten eingeübt und verbessert werden.

ABTEILUNG: TURNEN  
FÜR WEN? Buben 6 – 10 Jahre  
WO? Mehrzweckhalle  
WANN? Do., 17.30 – 19.00 Uhr  
WER? Joanna Gradalska, Tel.: 0157 / 73426545

## TurnGT: GERÄTTURNEN wettkampforientiert für Buben und Mädchen

Turnen ist eine Mischung aus Körperbeherrschung und Anmut. In unseren Turnstunden versuchen wir mit den Kindern ihre natürlichen Anlagen Schritt für Schritt zu technischen Fähigkeiten auszubauen. Zum Gerätturnen der Frauen gehören die vier olympischen Geräte: Sprung, Schwebebalken, Stufenbarren und Boden. Zum Gerätturnen der Männer gehören die sechs olympischen Geräte: Boden, Seitpferd, Ringe, Sprung, Barren und Reck. Die Mädchen und Buben im Alter ab 5 Jahre trainieren regelmäßig zwei Mal pro Woche und nehmen je nach Leistungsstärke an Mannschafts- und Einzelwettkämpfen teil wie z. B. Gerätturnen im Verein, Kreisjugendsportfest oder fahren zu Turnfesten auf Gau-, Bezirks- oder Landesebene. Diese Stunden werden von erfahrenen Übungsleitern angeboten, was nur eine begrenzte Anzahl an Turnern in den Riegen zulässt. Erfragen Sie unser Angebot persönlich bei den Spartenleitern, oder senden uns eine E-Mail an: [turnen@svlohhof.de](mailto:turnen@svlohhof.de)

ABTEILUNG: TURNEN  
FÜR WEN? Buben und Mädchen nach den „Muki“- bzw. Vorschul-Turnstunden, ab 5 Jahre, je nach persönlicher Entwicklung.  
WO? Vereinsturnhalle, Rupert-Egenberger-Halle, Mehrzweckhalle  
WANN? Nach Absprache  
WER? Tim Hofberger, Tel.: 0152 / 03557057

FÜR WEN? Buben ab 5 Jahre (Schüler G)  
WO? Mehrzweckhalle  
WANN? Mo., 17.00-18.30 Uhr und Fr., 17.00-18.30 Uhr  
WER? Tim Hofberger, Tel.: 0152 / 03557057

# SPORTANGEBOT – Winter 2014/15

## TurnGt: MEHRKAMPF

Der Mehrkampf besteht aus turnerischen und leichtathletischen Disziplinen. Im Turnen werden Übungen an den Geräten Boden, Sprung, Barren, Reck/ Stufenbarren und Schwebbalken geübt. In der Leichtathletik werden Grundkenntnisse im Laufen, Werfen und Weitsprung vermittelt. Neben der groben Alterserteilung 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? Vereinsturnhalle  
WANN? Mi., 17.00 – 18.30 Uhr  
WER? Margit Riedmaier, Tel.: 0 89 / 3 10 23 72

## TurnGt: SPORTABZEICHEN FÜR KINDER

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

ABTEILUNG: TURNEN  
WO? Hans-Bayer-Stadion (Sommer: Mai – Oktober)  
Mehrzweckhalle (Winter: November – April)  
WANN? Sommer Di., 17.00 – 18.00 Uhr (für 7 – 11 Jahre)  
Di., 18.00 – 19.00 Uhr (für 12 – 18 Jahre)  
Winter Do., 16.00 – 17.30 Uhr  
WER? Margit Riedmaier, Tel.: 0 89 / 3 10 23 72

## TurnJug: POWER TEENIES

Kein spezieller Leistungsanspruch – Alles was Spaß macht – Auf Wünsche der Teilnehmerinnen wird nach Möglichkeit eingegangen. Programmzug: Trampolin oder Gerätturnen, Ballspiele aller Art (Beachvolleyball, Basketball, Hockey etc.), Rope-Skipping incl. Double Dutch, Akrobatik, Kraftausdauer und Koordinationsschulung.

Für alle, die Wert auf kreative, abwechslungsreiche Sportangebote legen – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!  
ABTEILUNG: TURNEN  
FÜR WEN? Mädchen / Frauen ab 13 Jahre bis „open end“  
WO? Rupert-Egenberger-Halle  
WANN? Mi., 18.30 – 20.00 Uhr  
WER? Herr Rupperecht, Tel.: 0 89 / 3 10 26 10

## TurnJug: MODERN-JAZZ-DANCE

Das Tanzen mit Kindern & Jugendlichen soll Spaß und Freude an Musik und Bewegung bringen. Ziele des Tanzens sind: Entspannung, Entwicklung von Kreativität, Tanz trainiert die Persönlichkeit, fördert die soziale & emotionale Entwicklung; Tanz trainiert den Körper, harmonische Beweglichkeit, Förderung der Koordinations- & Konzentrationsfähigkeit, Verbesserung der Kondition, Ausdruck von Gefühlen und Befindlichkeiten, Vereinigung von Körper und Geist. Der Aufbau des Trainings setzt sich aus einer Aufwärmphase in welcher Sprünge, Drehungen und Jazz Gymnastik, wie auch einfache Bewegungsabfolgen zu verschiedener Musik eingebettet werden. Auch Spiegelübungen und Improvisationstanz begleiten diese Phase. Im Anschluss erarbeiten wir eine Choreographie, die im Sommer aufgeführt wird. Die Stunde endet mit einem Spiel und Lockerungsübungen.

Hasst Du Lust und tanzt gerne, dann schau mal vorbei.

ABTEILUNG: TURNEN  
FÜR WEN? Mädchen und Buben  
WO? Mehrzweckhalle  
Di., 16.15 – 18.15 Uhr (3 Gruppen)  
Di., 18.15 – 19.00 Uhr (Fortgeschrittene)  
WANN? Di., 18.15 – 19.00 Uhr (Fortgeschrittene)  
WER? Simone Spöttl

## TurnRhön: RHÖNRADRENNEN

Otto Feick entwickelte ein Turngerät, das aus zwei parallel mit 6 Sprossen verbundenen Stahlrohrreifen bestand. An zwei Sprossen sind Fußbreiter befestigt, an denen die TurnerInnen die Fußschlaufen so genannte Bindungen einzieht. An diesem Gerät werden Turnübungen, wie sie aus dem Turnunterricht bekannt sind, geübt. Mit Monika Vätthbrücker und Robert Stempf ist es der Turnabteilung gelungen, zwei sehr erfolgreiche und qualifizierte Übungsleiter für das Rhönradrennen zu verpflichten.

ABTEILUNG: TURNEN  
FÜR WEN? Mädchen und Buben ab 10 Jahre  
WO? Carl-Orff-Gymnasiumhalle  
WANN? Di., 18.30 – 20.30 Uhr  
Do., 18.30 – 20.30 Uhr  
WER? Tanja Böhme, Tel.: 089 / 89712690

## TurnGym: AEROBIC FREE STYLE

Über 4 – 5 Wochen erlernen wir eine Aerobic-, Dance- oder Latino-Choreographie in Low Impact. Wir variieren jedes Mal ein bisschen die Schritte und steigern damit das Niveau und den Spaß. Es folgt ein effektives Muskeltraining. Bitte feste Schuhe.

ABTEILUNG: TURNEN  
WO? Mehrzweckhalle  
WANN? Mo., 19.30 – 21.00 Uhr  
WER? Monika Pantelic, Tel.: 01 74 / 9 02 48 20  
WO? Saal am Weiher  
WANN? Mi., 8.45 – 10.15 Uhr  
WER? Monika Pantelic, Tel.: 01 74 / 9 02 48 20

## TurnGym: BODY-FORMING

Ein effektives Muskelausdauertraining für den ganzen Körper. Eine abwechslungsreiche Stunde mit verschiedenen Geräten, guter Musik und abschließender Dehnung und Entspannung. Bitte feste Schuhe.

ABTEILUNG: TURNEN  
WO? Saal am Weiher  
WANN? Fr., 9.00 – 10.00 Uhr  
WER? Monika Pantelic, Tel.: 01 74 / 9 02 48 20

## TurnGym: BÖDYSTYLING

Der ganze Körper wird trainiert. Nach einem Aufwärmteil geht es an die Verbesserung der Koordination. Anschließend Kräftigung verschiedener Muskelgruppen individuell mit/ohne Handgeräte. Dehn- und Entspannungsübungen bilden den Ausklang der Stunde.

ABTEILUNG: TURNEN  
WO? Gymnastikhalle 2 im BallhausForum  
WANN? Di., 18.30 – 19.30 Uhr  
WER? Daniela Klimke, Tel.: 0 89 / 37 06 37 61

## TurnGym: BODY-FORMING U-25

Ausgewogenes und abwechslungsreiches Aerobicprogramm mit aktueller, motivierender Musik zur Steigerung der allgemeinen Fitness für Teilnehmer/-innen von 15 – 25 Jahren.

ABTEILUNG: TURNEN  
WO? Gymnastikhalle 2 im BallhausForum  
WANN? Do., 19.00 – 20.00 Uhr  
WER? Stefanie Schönwetter, Tel.: 01 72 / 5 80 87 79

## TurnGym: FITNESS- UND GESUNDHEITSGYMNASTIK (speziell für Sie)

Eine körperbetonte, rhythmische Gymnastik, mit und ohne Handgeräte führt zu Kondition und Wohlbefinden. Problemzonen werden gesteuert und der Körper auf Haltung trainiert. Diese Gymnastik – ohne wilde Sprünge – ist sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

ABTEILUNG: TURNEN  
WO? Mehrzweckhalle  
WANN? Mo., 17.30 – 18.30 Uhr  
WER? Elfi Kirkamp, Tel.: 0 89 / 3 10 34 07

## TurnGym: KONDITIONSGYMNASTIK

Zu fetziger Musik werden verschiedene Muskelgruppen mobilisiert und dann im High-Impact, Koordination, Fitness und Beweglichkeit geschult. Darauf folgt ein gezieltes Training der einzelnen Muskelgruppen – auch unter Einsatz von Handgeräten. Stretching und Entspannung bilden den Ausklang.

ABTEILUNG: TURNEN  
WO? Mehrzweckhalle  
WANN? Mo., 18.30 – 19.30 Uhr  
WER? Daniela Effenberger, Tel.: 01 76 / 24 29 61 63

## TurnGym: PILATES

Durch Konzentration auf die Übungen finden wir zu Harmonie und innerer Ruhe. Gleichzeitig bekommt der Körper mehr Beweglichkeit, Stabilität und Spannung.

ABTEILUNG: TURNEN  
WO? Mehrzweckhalle  
WANN? Do., 19.30 – 20.30 Uhr  
WER? Anja Suadcani, Tel.: 0163 / 9103319

## TurnGym: PILATES Balance Mix

Eine ruhige Stunde zum Finden des inneren Gleichgewichts / Balance mit Einbau von Pilates-Elementen.

Entspannung pur mit Körperreisen.  
ABTEILUNG: TURNEN  
WO? Saal am Weiher  
WANN? Mo., 8.15 – 9.15 Uhr  
Mo., 9.15 – 10.15 Uhr  
WER? Angela Born, Tel.: 0 89 / 3 10 77 46

## TurnGym: POWER & FUN

Nach einer flotten Aufwärmphase und einem ausdauernden Herz-Kreislauf-Teil folgt ein funktionelles Ganzkörpertraining, bei dem Brust, Bauch, Beine, Po im Vordergrund stehen. Wir arbeiten mit und ohne Handgeräte (Thera-Band, Hantel). Den Ausklang der Stunde bildet der Dehnungs- und Entspannungszeit. Bitte feste Schuhe.

ABTEILUNG: TURNEN  
WO? Mehrzweckhalle  
WANN? Mi., 20.00 – 21.00 Uhr  
WER? Daniela Effenberger, Tel.: 01 76 / 24 29 61 63  
im Wechsel mit Angelika

## TurnGym: POWER WORKOUT

Die Stunde beginnt mit einem Aufwärmteil, dem ein abwechslungsreiches Konditions- und Koordinationstraining folgt. Anschließend werden gezielt verschiedene Muskelgruppen auch unter dem Einsatz verschiedener Geräte gekräftigt. Den Abschluss bilden Stretching und Entspannung.

ABTEILUNG: TURNEN  
WO? Gymnastikhalle 2 im BallhausForum  
WANN? Fr., 18.00 – 19.00 Uhr  
WER? Angelika Wilke, Tel.: 089 / 20074757

## TurnGym: GYM & GAME BZW. SKIHYMNASTIK

Mit viel Spaß und Schwung werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination trainiert. Skispezifische Übungen dürfen nicht fehlen – eingebaut sind Gleichgewichts- und Geschicklichkeitsübungen, sowie die bekannten Imitationsteile wie Abfahrtschöke, Wedelhüpfen, usw. In lockerer Folge wird ein Circle-Training für spezielle Trainingsreize sorgen. Damit der Spaß nicht zu kurz kommt, gibt es zwischendurch auch mal kleine Spiele.

ABTEILUNG: TURNEN  
WO? Rupert-Egenberger-Halle  
WANN? Do., 18.30 – 20.00 Uhr  
April – September: Konditionsgymnastik & Spiele  
Oktober – März: Skigymnastik  
WER? Tobias Wallner, Tel.: 089 / 310 81 33

## TurnGym: STEP

Step ist ein gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining auf höhenverstellbaren Plattformen in Form einer Choreographie zu mitreißender Musik. Bei einer Menge Spaß werden wir die Ausdauer als auch die gesamte Beinmuskulatur trainieren.

Bitte feste Schuhe.  
ABTEILUNG: TURNEN  
WO? Gymnastikhalle BallhausForum  
WANN? Do., 18.00 – 19.00 Uhr  
WER? Stefanie Schönwetter, Tel.: 0172 / 5808779

## TurnGym: WALKING

Mitmachen können alle, die Lust an der Bewegung im Freien haben. WALKING ist „Gehen“ ohne Hüftwackeln, aber mit Armsatz. Hier wird nicht nur gegangen, sondern auch funktionale und atemvertiefende Gymnastik angeboten. Da wir hin und wieder das Gelände verlassen, wird Einsteiger empfohlen, sich vorher mit dem Übungsleiter in Verbindung zu setzen.

ABTEILUNG: TURNEN  
WO? Waldfriedhof  
WANN? Mo., 8.00 – 9.00 Uhr  
WER? Daniela Klimke, Tel.: 0 89 / 37 06 37 61

## TurnGym: ZUMBA®

Zumba® vereint Tanz und Fitness und bringt allen Altersklassen, mit ihrer ansteckenden Musik und den leicht nach zu tanzenden Schritten, gleichermaßen Spaß. Bei Zumba® kommt man mit heißer Musik fast von alleine in Schwung.

Nichtmitglieder: Kurskarten erhältlich  
ABTEILUNG: TURNEN  
WO? Nelkenhalle  
WANN? Di., 19.00 – 20.00 Uhr  
WER? Jennifer Muth, Tel.: 0 81 33 / 9 39 75 75

## TurnPräv: BEWUSST BEWEGEN

Bewusstes Bewegen heißt:  
– meine Körpersignale annehmen – Veränderungen wahrnehmen und zulassen – meine eigene Bewegungsharmonie finden – neue Beweglichkeit erleben – das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung erfahren.

Wie? Körper und Gedanken arbeiten am selben Ziel.  
Denken – Bewegen – Fühlen – Bewegen – Denken – Das eigene Bedürfnis zählt.  
Für wen? Alle, die Lust haben sich einmal anders zu bewegen, die ihr Anstrengungsmass selber bestimmen wollen – die auf ihren Körper neugierig sind – die von ihm lernen wollen.

ABTEILUNG: TURNEN  
WO? Gymnastikraum Siedlerstr. 38 – 42  
WANN? Di., 19.30 – 21.00 Uhr  
WER? Angelika Gierlinger, Tel.: 0 89 / 3 10 55 54

## TurnPräv: FIT AB 50 (speziell für Sie)

Eine abwechslungsreiche Gymnastikstunde für Frauen.  
Zu flotter Musik (mit vielen Oldies) trainieren wir Kondition, Muskelkraft und Beweglichkeit. Wir lernen, unsere Haltung zu verbessern, um Rückenschmerzen

vorzubeugen. Dehnungs- und Entspannungsübungen bilden den Stundenaus-

klang.  
ABTEILUNG: TURNEN  
WO? Mehrzweckhalle  
WANN? Mi., 19.00 – 20.00 Uhr  
WER? Monika König, Tel.: 0 89 / 3 10 66 70

## TurnPräv: QIGONG

Übungen aus dem Qigong regen den Kreislauf an und vertiefen den Atem. Sie kräftigen den Körper und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule. Die einfach zu erlernenden Übungen aus der Reihe „Das Spiel der Tiere“ werden durch bequeme Selbstmassage und Akupressur ergänzt. Alles lässt sich gut in den Alltag integrieren, löst Verspannungen und steigert das Wohlbefinden. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken oder leichte, bequeme Schuhe.

ABTEILUNG: TURNEN  
WO? Rupert-Egenberger-Halle, Gymnastikraum  
WANN? Mi., 17.00 – 18.30 Uhr  
WER? Monica Bilcai, Tel.: 0 89 / 90 19 87 45

## TurnPräv: RÜCKENFIT

Eine gelenkschonende Gymnastik für „Sie und Ihn“ mit folgenden Schwer-

punkten:  
– Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur  
– Verbesserung der Beweglichkeit  
– Erlernen von rückengerechten Haltungs- und Bewegungsmustern  
– Dehnung und Entspannung  
WO? Gymnastikhalle 2 im BallhausForum  
WANN? Mi., 17.30 – 18.30 Uhr  
WER? Monika Pantelic, Tel.: 01 74 / 9 02 48 20

## TurnPräv: RÜCKENGYMNASTIK

Eine gelenkschonende Gymnastik für „Sie und Ihn“ mit folgenden Schwer-

punkten:  
– Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur  
– Verbesserung der Beweglichkeit  
– Erlernen von rückengerechten Haltungs- und Bewegungsmustern  
– Dehnung und Entspannung  
WO? Mehrzweckhalle  
WANN? Di., 14.15 – 15.15 Uhr  
Di., 15.15 – 16.15 Uhr (Oktober bis einschl. März)  
Monika König, Tel.: 0 89 / 3 10 66 70

## TurnPräv: RÜCKENGYMNASTIK UND STURZPROPHYLAXE FÜR SENIOREN

Eine vielseitige Sportstunde für Sie und Ihn, die Ihnen dabei helfen soll mobil zu bleiben und fest auf den Beinen zu stehen.

ABTEILUNG: TURNEN  
WO? Mehrzweckhalle  
WANN? Di., 13.15 – 14.15 Uhr  
WER? Monika König, Tel.: 089 / 3106670

## TurnS-Klasse: GYMNASTIK UND FITNESS FÜR IHN

Für jeden, der seine Beweglichkeit und Fitness in stressfreier Atmosphäre steigern möchte und Spaß an Sport in der Gruppe hat. Nach einem Aufwärmtraining folgen Übungen zur Stärkung von Ausdauer und Muskelkraft und Verbesserung der Beweglichkeit die ihren Abschluss in Dehnungs- und Entspannungsübungen finden.

ABTEILUNG: TURNEN  
WO? Michael-Ende-Halle  
WANN? Do., 19.30 – 22.00 Uhr  
WER? Josef Leitl, Tel.: 089 / 3102481

## TurnS-Klasse: VOLLEYBALL DER TURNER

ABTEILUNG: TURNEN  
WO? FOS/BOS-Halle  
WANN? Fr., 18.00 – 20.00 Uhr  
WER? Josef Leitl, Tel.: 089 / 3102481

## 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 Spieler 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 kommenden Saison 13/14 spielt die Damen-Mannschaft 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 aufgebaut, wobei der Spaß auch nie in den Hintergrund gerät.

ABTEILUNG: VOLLEYBALL  
WO? Sporthalle des Carl-Orff-Gymnasiums  
WANN? genaue Trainingszeiten erfahren Sie auf unserer Webseite [www.lohhof-volleyball.de](http://www.lohhof-volleyball.de)

Ansprechpartner Jugend:  
Michaela Pohl - Tel.: 01 62 / 6 36 50 65 - michaela.pohl@svlohhof.de  
Ansprechpartner Spielbetrieb:  
Carsten Reimers - Tel.: 01 63 / 5 55 52 26 - carsten.reimers@svlohhof.de  
Ansprechpartner Erwachsene und Bundesliga:  
Richarda Zorn - Tel.: 01 76 / 64 62 41 33 - richarda.zorn@svlohhof.de  
Alle weiteren Fragen an Richarda Zorn. Sie werden dann an die zuständigen Personen weitergeleitet.  
Alle Informationen und Neuigkeiten gibt es auf [www.lohhof-volleyball.de](http://www.lohhof-volleyball.de)

Herausgeber: SV Lohhof, Präsidium  
Bezirksstraße 27 - 85716 Unterschleißheim  
Telefon 0 89 / 3 10 15 90  
Telefax 0 89 / 31 00 96 99

Verantwortlich: Thomas Schneider

Erscheinungsweise: zweimal jährlich

Druck: Druck und Verlag Zimmermann GmbH  
Einsteinstraße 4  
85716 Unterschleißheim