Das SPORTANGEBOT Sommer 2017

Geschäftsstelle:

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

Öffnungszeiten:

09.00 - 11.00 Uhr Montag - Freitag: 17.00 - 19.00 Uhr Donnerstag:

Tel.: 089/3101590 · Fax 31009699

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

DAS SIND WIR:

| Präsidium | | | |
|---------------|------------|-----------|--------------------|
| Präsidentin | Weinzierl | Brigitte | 089/3107795 |
| Vizepräsident | Schneiders | Stefan | 0172 / 8 55 53 24 |
| Schatzmeister | Dienelt | Sebastian | 0157 / 74 51 45 57 |
| Schriftführer | Guggenmos | Stefan | 0 89 / 68 07 32 53 |
| | | | |

Abteilungsleiter

| Badminton | Walter | Maximilian | 0176 / 39 96 57 41 |
|----------------|--------------|------------|--------------------|
| Fußball | Porsch | Stefan | 089/3109262 |
| Herzgruppe | Hamann | Ursula | 089 / 43660475 |
| Judo | Fuchs | Peter | 089/3108079 |
| Leichtathletik | Klimke | Daniela | 089/37063761 |
| Rehasport | Kuroschinski | Frank | 089/31000116 |
| Rolling Wheels | Stellwag | Thomas | 0 89 / 37 48 81 55 |
| Schwimmen | Wolf | Georg | 089 / 20338634 |
| Tennis | Horst | Karl | 0 89 / 32 14 98 92 |
| Tischtennis | Preischl | Wolfgang | 089/3102363 |
| Turnen | Krebs | Hubert | 089/3104576 |
| Volleyball | Kock | Matthias | 089/3175105 |

DORT FINDET IHR UNS:

Grundschule USH an der Ganghoferstraße 5 Mehrzweckhalle: Grundschule USH an der Johann-Schmid-Str. 11 Michael-Ende-Halle: Michael-Ende-Grundschule USH, Raiffeisenstr. 27

Nelkenhalle: Mittelschule Unterschleißheim, Johann-Schmid-Str. 11/ Ecke Nelkenstr. Gymnasium: Carl-Orff-Gymnasium, Münchner Ring 6

Realschule: Therese-Giehse-Realschule, Münchner Ring 8

Vereinsturnhalle: Johann-Schmid-Str. 11, Eingang zwischen Musikschule und Grundschule

(hinter dem Haus der Vereine bzw. neben der Mehrzweckhalle)

Sehbehindertenzentrum: Sehbehinderten- und Blindenzentrum Südbayern, Pater-Setzer-Platz 1 Rupert-Egenberger-Halle: Sonderpädagogisches Förderzentrum Unterschleißheim, Fichtenstr. 15 Hartmut-Hermann-Weg 2 Freizeitbad aquariush:

Saal .. Am Weiher": Am Weiher 26

Familienzentrum: Alexander-Pachmann-Str. 40

BallhausForum: Anna-Wimschneider-Str. 1 – 3 / Ecke Landshuter Str.

Südliche Ingolstädter Straße 1

Am Sportpark, Hartmut-Hermann-Weg 1, Tel.: 089 / 3 10 31 66 Tennisanlage Lohhof: Tennispark Unterschleißheim: Anna-Wimschneider-Str. 7 (hinter dem BallhausForum).

Tel.: 089 / 3 10 40 50

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).

SPORTANGEBOT DER ABTEILUNGEN

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

Abteilung Fußball:

- Fußball Jugend (75,- Euro/Jahr)
 Fußball Herrenmannschaft

Abteilung Turnen: (36 Euro/Jahr, für alle Aktiven [Gerättur-nen, Rhönrad, Cheerleading]), (12 Euro/ Jahr, für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre, die nicht zur obigen Gruppe

gehören) Die Turnabteilung bietet in folgenden Sparten Turnsport an:

TurnKin Kinderturnen TurnGT = Gerätturnen

Jugendturnen TurnJug TurnRhön Rhönradturnen TurnGym Gymnastik TurnPräv

Präventionssport S-Klasse-Sport Turn SKI TurnCheer = Cheerleading
Das Stundenangebot im Erwachsenenbe-

Das Stundenlangebot im Erwachsenenbe reich 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: Aerobic-Mix
- TurnGym: Bodyforming
- TurnGym: Bodystyling TurnGym: Bodyforming U-25
- TurnGym: Fitness- und Gesundheits-gymnastik (speziell für sie) TurnGym: Konditionsgymnastik
- TurnGym: Pilates
 TurnGym: Pilates
 TurnGym: Pilates Balance Mix
 TurnGym: Power & Fun
 TurnGym: Power-Workout
 TurnGym: Gym & Game
 bzw. Skigymnastik

- TurnGym: Step TurnGym: Walking
- TurnGvm: 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-Kl: Gymnastik und Fitness für ihn
 Turn S-Kl: Volleyball der Turner
- TurnCheer: Juniors Turn Cheer: Seniors
- Abteilung Tischtennis:
 Tischtennis

Abteilung Tennis
(140 Euro für Erwachs., 35 Euro/Jahr für
Jugendliche), Auszubildende, Studenten,
Arbeitslose (mit Nachweis): 35 Euro/Jahr.
Das dritte und jedes weitere minderjährige Mitglied einer Familie ist vom
Sonderbeitrag befreit.
Eindermitglieder (10 Euro/Jahr.

Fördermitglieder 40 Euro/Jahr

- Anfänger und Fortgeschrittene

- Mannschaftswettkampf, Turniere und freies Spiel
- Kinder- und Jugendtraining
 Ballschule Heidelberg für die Kleinsten
 Tennisschule mit Training für alle Alters-
- klassen und Spielstärken 4 Hallenplätze im Winter (2 mit Granulat-
- belag, 2 in Traglufthalle mit Sandbelag)

Abteilung Leichtathletik:

(30 Euro/Jahr, Mitglieder bis U23, die aktiv am Wettkampfgeschehen teilnehmen)

• Kinderleichtathletik (6-8 Jahre)

- Kinderleichtathletik (6-8 Jaf
 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 2017
- Sportabzeichen Training für Erwachsene

Abteilung Judo: (30 Euro/Jahr)

- Judo
- Karate
- Ju-Jutsu

Abteilung Volleyball: (50 Euro/Jahr für Erwachsene, 40 Euro/Jahr für

- Beachvolleyball Volleyball

Abteilung Schwimmen: (25 Euro/Jahr)

BewegungstrainingSchwimmen:

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

Gesundheitsvorsor (auch für Nichtmitglieder)

- Osteoporos
- Hatha-Yoga
- Hatha-Yoga "Atem-Yoga"Präventive Gesundheitsgymnastik
- nach Pilates
- Bewegungstraining zur Förderung des Muskel- und Skelettsystems Gesund und Fit Ganzheitliches
- Training Body in Balance

- Wirbelsäule, Knie- und Hüftgelenke,
- Endoprothesen
 Krebserkrankungen

SV Lohhof von A bis Z

Ausgabe 39 · April 2017

AIKIDO:

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 im zurückgelenkt. Aikido kann unab hängig vom Alter, Geschlecht oder Gewicht erlernt werden.

ABTĚIĽUNG: JUD0 Anfänger und Fortgeschrittene FÜR WEN? Anlarger unto rotgeschintene Nelkenhalle Mi., 19.30 – 21.00 Uhr Fr., 20.00 – 21.30 Uhr Herr Kieslich, Tel.: 0 89 / 3 17 44 66 WANN?

BADMINTON:

BADMINTUN:

Ein rasanter Sport um die fliegende Feder. Ein leichter Schläger, ein leichter Ball, ein schnelles und doch im Gegensatz zum Squash gut zu meisterndes Spiel, bewegungsintensiv, akrobatisch und oft spektakullär auch für Anfänger. Es gibt keinen Sport, bei dem man so schnell ein so großes Erfolgsrefebnis hat. Wir haben vier Mannschaften, die in der Bezirksoberliga, Bezirksliga, Bezirks-

klasse A und Bezirksklasse B spielen. ABTEILUNG: BADMINTON

AB FILLUNG: MADWINT UN
Kinder - und Jugendtraining
FÜR WEN? Kinder - Jugendliche 8 – 18 Jahre
W0? Realschule
WANN? Mo., 18.00 – 20.00 Uhr
WER? Robert Jost, Tel.: 0176/21895723

Grundlagentraining FÜR WEN? Ab 16 Jahre

W0? Realschule Di., 19.00 – 20.30 Uhr WANN?

WER? Robert Jost, Tel.: 0176/21895723

Freies Spiel

Alle Spieler Realschule Di., 18.30 – 22.00 Uhr WO? WANN?

Leistungstraining für Mannschaftsspieler + Freies Spiel FÜR WEN?

Mannschaftsspieler Ganghoferhalle Mi., 20.00 – 22.00 Uhr WANN?

Freies Spiel FÜR WEN?

Alle Spieler Ganghoferhalle Fr., 19.00 – 22.00 Uh WO? WANN?

Freies Spiel

FÜR WEN? Alle Spieler Ganghoferhalle So., 11.00 – 14.00 Uhr WANN?

BEACHVOLLEYBALL:

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 Beachvolleyballfielder, 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 …
ABTELUNG:
VOLLEYBALL
Jugendsportanlage am aquariUSH. Valentinspark.

Jugendsportanlage am aguariUSH, Valentinspark

Unterschleißheimer See WANN? Rei Sonne

WER?

Lars Benner, Tel.: 0172 / 2986623, lars.benner@svlohhof.de

BMX-FREESTYLE:

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.

ABTELUNG: ROLLING-WHEELS

WO? Am Sportpark, Hartmut-Hermann-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 Gutzeit, Tel.: 0 89 / 15 92 53 45

WER?

FUSSBALL:

Die 1. Mannschaft spielt in der Bezirksliga Nord 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@svlohhof.de, www.svlohhof.de/fussball

GESUNDHEITSSPORT: (Auch für Nichtmitalieder)

(Auch für Nichtlingweuer)
Präventionsangebote:

Hatha Yoga
Hatha Yoga
Hatha Yoga
Präventive Gesundheitsgymnastik nach Pilates
Gesund und Fit – Ganzheitliches Training
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

— Krebserkrankungen

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.svlohhof.de/gesundheit

HERZGRUPPE:

HERZGRUPPE:
Bereits in den 50er-Jahren wurde erkannt, dass dosiertes Ausdauertraining einen positiven Einfluss auf den Krankheitsverlauf der koronaren Herzerkrankung 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 ausgebeilderen Übungsielter gehalten und steht unter ärztlicher Kontrolle. Voraussetzung für die Teilnahme an einer Herzgruppe ist ein Belastungs-KB und die Zustimmung von Arzt und Krankenkasse.

ABTEILUNG: HERZGRUPPE
WO? Selbehindertenzentrum

WANN? Do., 19.00 - 21.00 Uhr Frau Hamann, Tel.: 0 89 / 43 66 04 75

INLINE-SKATING:

INLINE-SKAIING:

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 90er-Jahren: Anschnallen, 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, Handgellenk- und Elliogenschützer) und dann kann es auch schon losgehen. Have fun and be cool!!

ARTEILINE: BOLLIM. AUMELS

ABTEILUNG: ROLLING-WHEELS Am Sportpark, Hartmut-Hermann-Weg Mo., Di., Do., Fr.: 15.00 – 19.00 Uhr Sa., So.: 13.00 – 19.00 Uhr Mi.: geschlossen WANN?

Eintritt 8 Euro / Tag für Nichtmitglieder Herr Stellwag, Tel.: 089/37488155

WER? JUDO:

Judo beansprucht auf Grund seiner vielseitigen Techniken den gesamten Judo beansprucht auf vrund seiner veilseitigen lechniken 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 über-setzt bedeutet, sanfter Weg". Es wird heutzutage sowohl als Wettkampf- als auch als Breitensport betrieben.

ABTEILUNG: JUDO Kinder 5 – 7 Jahre (Anfänger) BallhausForum W0? WANN2 Di., 17.00 - 18.00 Uhr Nelkenhalle W0? WANN? Fr., 16.30 - 18.00 Uhr FÜR WEN? Kinder 8 – 12 Jahre (Anfänger)

BallhausForum Do., 16.30 – 18.00 Uhr WO? WANN?

FÜR WEN? Inklusionstraining Sehbehindertenzentrun Di., 17.00 – 18.30 Uhr WANN?

FÜR WEN? Kinder (Fortgeschrittene, ab weiß-gelb) WANN? Di 18 00 - 19 30 Uhr

BallhausForum WANN? Fr., 18.00 - 19.15 Uhr Nelkenhalle

Jugendliche (10 - 16 Jahre) FÜR WEN? WANN? Mo., 17.30 – 19.30 Uhr Fr., 17.30 – 19.30 Uhr WO? BallhausForum FÜR WEN? Erwachsene (ab ca. 16 Jahre)

WANN? Mo., 19.30 - 21.00 Uhr Fr., 19.30 - 21.00 Uhr BallhausForum

Anfänger 5 bis 7 Jahre:

Christian Zeilinger, Tel.: 0 89 / 37 05 35 66

Kinder (ab weiß-gelb): Dagmar Antoniol, Tel.: 089/3154516

Jugend und Erwachsene:

Christian Zeilinger, Tel.: 089/37053566 Peter Fuchs, Tel.: 089/3108079

Das 1969 in Deutschland aus den Budosportarten Judo, Aikido, Jiu-Jitsu und Das 1969 in Deutschland aus den Budosportarten Judo, Aiktido, Juiz-Jitsu und Karate entwickelte Ju-Jutsu ist ein realistischer und effektiver Selbstverteidi-gungssport 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.

ARTEII LING: .IIID0

WER?

Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene Di., 20.00 - 21.30 Uhr, Do., 20.00 - 21.30 Uhr WANN?

Judohalle BallhausForum Peter Fuchs, Tel.: 0 89/3 10 80 79 Hans-Dieter Maier, Tel.: 089/45462376

In 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 won 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.
Weltere Infos: www.karatedojoedo-muenchen.de

ABTEILUNG:

WWW.Karateogleeo-intericien.de JUDO Kinder 8 – 12 Jahre Mo., 18.00 – 19.30 Uhr Mi., 18.00 – 19.30 Uhr Nelkenhalle, untere Halle Andy Schnirel, Tel.: 0151/11314977 W0? WER? FÜR WFN?

Jugendliche ab 13 Jahre und Erwachsene Mo., 19.45 – 21.15 Uhr Nelkenhalle, obere Halle Roman Gerolt, Tel.: 0176/23314600

FÜR WEN? Jugendliche ab 13 Jahre und Erwachsene

WANN?

Do., 19.30 – 21.15 Uhr Nelkenhalle, obere Halle Roman Gerolt, Tel.: 0176/23314600

KRAFTRAUMTRAINING:

WFR?

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:

t mehr in den Krattraum eingelassen zu werden. LEICHTATHLETIK Kraftraum BallhausForum Di., 16.00 – 17.00 Uhr und 17.00 – 18.00 Uhr (Winter) Di., 17.00 – 18.00 Uhr (Sommer) Daniela Klimke, Tel.: 089/37063761

LAUFTREFF FÜR JEDERMANN:

Das Training net. ABTEILUNG: sowohl für Laufanfänger als auch für Fortgeschrittene geeig-

LEICHTATHLETIK Hans-Bayer-Stadion Winter: 18:30 Uhr WO? WANN? Sommer: 19:00 Uhr

Michael Leistner, Tel.: 0174 / 9 08 40 20 WFR?

LAUFTRAINING FÜR PROFIS:

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 weiterzulaufen.
ABTELLUNG:
LEICHTATHLETIK
WO?
Hans-Bayer-Stadion
Di., 18.00 – 19.30 Uhr
WERP
Stefan Schneiders, Tel.: 0172/855324

KINDERLEICHTATHLETIK: ABTEILUNG: LEICHTATHLET FÜR WEN? 6 bis 8 Jahre

TATHLETIK: LEICHTATHLETIK 6 bis 8 Jahre (ab Schuleintritt) Sommer: Hans-Bayer-Stadion, Mo., 16.30 Uhr − 17.30 Uhr Winter: Rupert-Egenberger-Halle, Mo., 16.30 Uhr − 17.30 Uhr Bobana Pejakovic, Bobana@Pejakovic.de WO/WANN?

WER? FÜR WEN? WO/WANN? C-Schüler 10-11 Jahre (Wettkampf)

C-Schüler 10-11 Jahre (Wettkampf) Sommer: Hans-Bayer-Stadion, Mo., 17.30 Uhr – 19.00 Uhr Fr., 17.00 Uhr – 18.00 Uhr Winter: Rupert-Egenberger-Halle, Mo., 17.30 – 19.00 Uhr und Turnhalle FOS/BOS, Fr., 16.00 – 17.00 Uhr Sophie Niebauer, niebauer@leichtathletit. de Nichtwettkämpfer ab 12 Jahre – Just for fun Sommer: Hans-Bayer-Stadion, Do., 18.00 – 19.30 Uhr Sommer:Winter: Kraftraum (ab 14 Jahre) BHF, Mo. 17.30 – 19.00 Uhr WFR? FÜR WEN? WO/WANN?

Mo., 17.30 – 19.00 Uhr Michael-Ende-Schule, Do., 18.00 – 19.15 Uhr Stephanie Perzl, Tel.: Tel.: 0 89 / 23 04 36 21

WFR?

LEICHTATHLETIK WETTKAMPFGRUPPE:

ecke, Hochsprung, Kugel usw.

TIK WETTKAMPFGRUPPE: Speer, Weitsprung, Mittelstrecke, H LEICHTATHLETIK ab Jahrgang 2005 (ab 12 Jahren) Sommer: Hans-Bayer-Stadion Mo., 17.00 – 18.00 Uhr Mo., 19.00 – 20.00 Uhr Di., 17.00 – 19.00 Uhr Mi., 17.00 – 19.00 Uhr Mi., 17.00 – 19.00 Uhr Hürden, Ballv ABTEILUNG: FÜR WEN? WO/WANN?

Winter: Mo., 17.30 – 19.00 Uhr, Kraftraum BHF Mo., 19.00 – 20.00 Uhr, Rupert-Egenberger-Halle Di., 17.00 – 18.45 Uhr, Nelkenhalle oben Mi., 16.30 – 18.15 Uhr, Ruper-Egenberger-Halle Marlene Escherle, m.escherle@gmx.de

Ab 15 Jahre WO/WANN?

WER?

Sommer: Hans-Bayer-Stadion

Sommer: Hans-Bayler-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.: 089/3211289

WER?

LAUFTRAINING FÜR KINDER AB 11 JAHRE:

 LAUF IKAINING FUR KINDER AB 11 JARKE:

 Das Training soll Aufbau für Wettkämpfe sein.

 ABTEILUNG:
 LEICHTATHLETIK

 W0?
 Hans-Bayer-Stadion

 WANN?
 Do., 17.30 - 19.00 Uhr

 WER?
 Michael Leistner, Tel.: 0174 / 9 08 40 20

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

NONDITE NOMNING (INTERIAL BASIC-AUTS UND AB 20 JABRE): 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

LEICHTATHLETIK Hans-Bayer-Stadion Mi., 19.00 – 20.00 Uhr Herr Wallner, Tel.: 089/3108133 WO/WANN? WER?

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

ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK Hans-Bayer-Stadion Mi., 8.30 - 9.30 Uhr WANN?

WER? WANN? WER? Mi., 0.30 – 9.30 0 lil Daniela Klimke, Tel.: 089 / 37 06 37 61 Mi., 19.00 – 20.00 Uhr Herr Wallner, Tel.: 089 / 3 10 81 33

NORDIC WALKING für Senioren (ab 50 Jahre):

LEICHTATHLETIK
Hans-Bayer-Stadion
Mi., 14.30 – 15.30 Uhr
Herr Wallner, Tel.: 089 / 3 10 81 33

Selbsthilfegruppen für Osteoporose-Erkrankte im VdK-Kreisverband und SV Lohhof

Osteoporose gilt heute als "Volkskrankheit", die in Form von (spontanen) Ostedportes gut neue als "vonskränklert", die in Fruhr von (spotnatien) Knochenbrüchen vor allem ältere Frauen beeinträchtigt. Weltweit ist sie die häufigste Knochenerkrankung. Der Einfluss vom Sporttreiben auf der Knochen wurde in den letzlen Jahren zunehmend positiv bewertet und ergänzt die Standardbehandlung (Emährung, 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

Michael-Ende-Halle Do., 14.00 – 16.00 Uhr NANN?

astik WANN?

Freizeitbad aquariUSH Di., 19.30 – 20.25 Uhr Johanna Krimmer, Tel.: 089/3101621

OSTERLAUF:

OSTERLAUF:
Am 8. April 2017 findet auf den Straßen von Unterschleißheim bereits zum 23.
Mal der Lohhofer Osterlauf statt. Im Hauptlauf über 10 km gingen im Vorjahr 361
Läufer/-innen an den Start. Die Mischung zwischen Leistungssportlem und Freizeitsportlem 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 296 Kinder, eine Rekordbeteiligung, auf die wir als Veranstalter stotz sind. Der Befäll 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.svohohof.de/elichtathleik
ABTELUNG: LEICHTATHLETIK
WANN? 8. April 2017

8. April 2017

Informationen bei Stefan Schneiders, Tel.: 0172 / 8 55 53 24

SCHWIMMEN:

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 Schwimmhilfel
Alle Übungsstunden (jeweils 45 Minuten) finden im "aquarüUSH" in Unterschieißheim statt. Derzeit führen wir für alle Gruppen (Ausnahme Erwachsene) eine

Warteliste.

Nähere Informationen erhalten Sie hei-Georg Wolf, Abteilungsleiter, Tel.: 0 89/20 33 86 34 Im Internet: www.svlohhof.de, Abteilung Schwimme

Wir wollen den Spaß im Wasser durch Tauch- und Bewegungsspiele fördern, Grundkenntnisse im Brust-, Rücken-, Kraul- und Flossenschwimmen vermitteln, Koordination und Ausdauer fördern.

4 – 10 Jahre Mo., 14.45 – 17.00 Uhi 4 – 7 Jahre Do., 14.30 – 16.45 Uhr WANN?

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

Freizeitorientierte Erwachsene Techniktraining, Ausdauertraining, Bewegungstraining, Wassergymnastik

Ab 18 Jahre 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- bis 4-mal Wassertraining pro Woche, Trockentraining Trainingslager, Wochenendfreizeit, Trainingszeiten auf Anfrage

Mastersgruppe

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

BewegungstrainingZusätzlich zum Schwimmtraining bieten wir ein Bewegungstraining in der Sport-

halle an. WO?

Nelkenhalle Mi., 19.30 – 22.00 Uhr Klaus Martin, Tel.: 089/3101375

SEHBEHINDERTE:

SERBERHINDER LE:
Da die Sportart Schwimmen für Sehbehinderte eine ideale Individualsportart dars stellt, 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

Schwimmen und Spiele (Nichtschwimmer-Gruppe)

Sehbehindertenzentrum Mi., 16.00 – 17.00 Uhr WO? WANN? WAS? WO? Schwimmen I (Anfänger) Sehbehindertenzentrum Mi., 17.00 – 18.00 Uhr WANN?

Schwimmen II (Fortgeschrittene, Technikverbesserung) WAS?

W0? Sehbehindertenzentrum WANN? Mi 18 00 - 19 00 Uhr

WAS? Leistungsgruppe Schwimmen (Wettkampftraining)

WO? WANN? Sehbehindertenzentrum Mo., 16.45 – 18.15 Uhr Psychomotorikgruppe Sehbehindertenzentrum Di., 18.00 – 19.00 Uhr Herr Kuroschinski, Tel.: 0 89/31 00 01 16 WAS? WO? WANN?

WER?

SKATEBOARDING:

SNAI EBUANDING:

Neben Inlineskäting und BMX sind unsere Halfpipe und unsere Rampen auch für Skateboarder optimal zu nutzen. Denkt bitte an eure Schutzkleidung und dann könnt ihr auch schon durchstarten.

ABTEILUNG: ROLLING-WHEELS

Am Sportpark, Hartmut-Hermann-Weg Mo., Di., Do., Fr.: 15.00 – 19.00 Uhr Sa., So.: 15.00 – 19.00 Uhr WANN?

Mi.: geschlossen Eintritt: 8 Euro / Tag für Nichtmitglieder Herr Stellwag, Tel.: 089/37 48 81 55 WER?

SPORTABZEICHENTRAINING FÜR ERWACHSENE

SPORTABZEICHENTRAINING FUK ERVWAUGGEN:
(ab 21 Jahre):
Training der leichtathleitschen Disziplinen: Laufen, Werfen, Springen mit
Aufwärm- und Dehnungsübungen.
ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK
WO?
Sommer: Hans-Bayer-Stadion
Do., 18.00 – 19.30 Uhr
Do., 18.00 – 19.30 Uhr
Winter Hans-Bayer-Stadion, Beachvolleyballplätze,
Mo., 17.30 – 18.45 Uhr
Ganghforfehalle, Mi., 18.30 – 20.00 Uhr
WER?
Henry Halbig, Tel.: 089/3211289

Die Freunde des Tennissports haben in der Stadt Unterschleißheim die Möglich-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 größen Wert auf ein funktionierendes Clubleben mit zusätzlichen
Freizeitangeboten. Besonders die Integration neuer Mitglieder wird bei uns seit
Jahren durch die Organisation von Kennenlem-Turnieren, Mixed-Turnieren,
Damentagen, Badtburen, Herstwanderungen und geselligen Veranstaltungen in
unserem Clubheim gefördert. An den Medenrunden des Bayerischen Tennisver-

bandes nehmen wir mit über 20 Mannschaften in allen Altersklassen teil (von bandes nehmen wir mit über 20 Mannischaften 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 ein Probetraining bei unserer Tennisschule. Bei uns gibt es weder Wartelisten noch Aufhahmegeblühren oder sonstige Selektion. Sie sind bei uns jederzeit herz-lich willkommen! lich willkommen

ABTEILUNG: Abteilungsleiter (Auskunft): Karl Horst 089 / 32 14 98 92 Stellvertreterin: Daniela Bauer 0151 / 16 46 03 50 089 / 3 10 19 59 0160 / 3 50 35 74 0174 / 3 17 70 76 089 / 3 10 59 99 089 / 3 10 32 29 Sportwart: Kassier: Manfred Fuchs | Carsten von Schreier | 0174 / 3 17 70 76 |
| Dr. Erich Sagan | 089 / 3 10 59 99 |
| Glünter Scheibein | 089 / 3 10 32 29 |
| www.ebusy.tennis-lohhof.de | 0174 / 3 17 70 76 |
| Carsten von Schreier | 0174 / 3 17 70 76 |
| 029 / 31 00 26 16 | Augendleitung: Schriftwart/Öffentlichkeitsarbeit: Tennishalle: Hallenbuchungen:

Tennisschule: Ballschule: Thomas Elsner www.tennis-loh-Internet: SV Lohhof ennis hof.de

E-Mail kontakt@tennislohhof.de

ANLAGE TENNIS LOHHOF (TL)

Am Sportpark, Hartmut-Hermann-Weg 1 089 / 3 10 31 66

Telefon: 089 / 3 10 31 66
Unsere wunderschöne, parkähnliche Anlage am Hartmut-Hermann-Weg mit 11
Sandplätzen, davon 3 mit Flutlicht ausgestattet, einem Allwetterplatz, einer Tenniswand, Zweifeldhalle (gelenkschonender Teppichboden mit Granulat) sowie 2
Sandplätze in einer hochmodernen Traglufthalle. Sie liegt gaz in der Nähe des Hans-Bayer-Stadions und des Freizeitbades aquariUSH.
Den kleinen Durst oder den großen Hunger versorgt der Wirt unseres Tennisstüherts

ANLAGE TENNISPARK UNTERSCHLEISSHEIM (TPU) W0? Anna-Wimschneider-dem BallhausForum)

089 / 3 10 40 50

Telefon: 089 / 3 10 40 50
Unsere Anlage "TPU" liegt hinter dem BallhausForum (neben dem Hotel Infinity).
12 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:

Telefon:

Muay Thai oder Thaiboxen ist der Nationalsport Thailands, dessen Wurzeln in den Muay I hai oder I halboxen ist der Nationalsport I hallands, dessen Wurzeln in de Jahrhunderfa eiten Kampfikunisen Südost-Asiens liegen. Es ähnelt einer Mischung aus Boxen und Karate. Thaiboxen hält fit, dient der Selbstverteidigung und kann als Kampfikunst, aber auch als Wettkampfsport ausgeübt werden. Thai boxen wird aus verschiedenen Motiven ausgeübt, aus Fitnessgründen, als Wett-kampfsport, zur Selbstverteidigung oder als Kampfikunst. Beim Träming der Voll-kontaktsportart lernen die Teilnehmer Disziplin, gegenseitige Hilfe und Zusammenarbeit.

Zusammenarbeit. JUD0 ABTEILUNG:

Jugendliche ab 16 Jahre Mi.: 20.30 – 22.00 Uhr Fr.: 21.00 – 22.30 Uhr FÜR WEN? WANN? WO?

BallhausForum Michael Schormair, Tel.: 0173/1842479 WFR?

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 Punkspielen, die von September bis Mai stattfinden. Eine generationsverbindende Sportart, die von 8 bis 80 Jahren gespielt werden kann.

ABTEILUNG: TISCHTENNIS TISCHIENNIS Ganghoferhalle Di., 17.30 – 22.00 Uhr Do., 17.30 – 22.00 Uhr Sa., 10.00 – 12.00 Uhr Herr Schulte, Tel.: 089/37 448954 oder 0157/74189485 Herr Oryekhov, Tel.: 089/35851215 oder 0178/8179621 WANN? WER?

TURNEN:

Seit 1955 gibt es die mittlerweile mit Abstand größte Abteilung des Sportvereins Seit 1955 gibt es die mittlerweile mit Abstand größte Abteilung des Sportvereins Lohhof e.V. in Unterschleißheim. Das angebotene Sportporagnam beinhaltet neben dem Gerät- und Rhönradturnen auch eine Vielfalt von Gymnastik- und Fit-nessstunden. 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 Cheer-leading erweitert. Der klassische Gerätturnsport teilt sich, je nach Interesse und Veranglangung, in einen wettkampforientierten und einen allgemein zugänglichen Bereich auf. Wir sind stets bemüht, trotz begrenzter Hallenkapa-zitäten, den vielfältigen Bedarf im Breitensport abzudecken und die dazu not-wendigen Übungsleiterressourcen sicherzustellen und freuen uns über jeden wendigen Übungsleiterressourcen sicherzustellen und freuen uns über jeden Interessenten, unabhängig von Alter, Geschlecht und Veranlagung. Unsere Sport-stunden schaffen auch freundschaftliche Kontakte, die auf verschiedene Weise in den einzelnen Gruppen gepflegt werden. Ihre Fragen beantworten wir geme, wenn Sie uns über die E-Mail-Adresse turnen@svlohhof.de oder auch persönlich kontaktieren. Im Internet können Sie weitere Informationen unter dem Link http://www.svlohhof.de/turnen finden.

TurnKin: ELTERN-KIND TURNEN

Turnkin: ELIERN-KIND TURNET

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

ATTELLINC- TIENEN.

ABTEILUNG: TURNEN FÜR WEN? Bis 3 Jahre

Ganghoferhalle Mo., 15.00 – 16.00 Uhr und 16.00 – 17.00 Uhr Julia Klose, Tel.: 0160 / 6 10 31 94 WANN? WER?

Bis 3 Jahre Vereinsturnhalle Di., 9.30 - 10.30 Uhr Angela Born, Tel.: 0 89 / 3 10 77 46 FÜR WEN? WO? WANN?

WER? FÜR WEN? Bis 3 Jahre Vereinsturnhalle Mi., 10.00 – 11.00 Uhr WANN?

FÜR WEN2 Bis 3 Jahre WO? WANN? WER?

Vereinsturnhalle Do., 9.30 – 10.30 Uhr Petra Golega, Tel.: 0157 / 53 12 69 79

FÜR WEN? Bis 3 Jahre

WFR?

Ganghoferhalle Sa., 9.30 – 10.30 Uhr und 10.30 – 11.30 Uhr Petra Golega, Tel.: 0157 / 53 12 69 79 WO? WANN?

Angela Born, Tel.: 089/3107746

TurnKin: VORSCHULTURNEN
Hier werden die Kinder in den Turnstunden ohne Begleitung der Eltern zu einfa-chen Übungen, wie Rolle vorwäts und rückwärts, Rad, Trampolinspringen usw. hingeführt. Neben Fangspielen erlernen die Mädchen Übungen an Reck, Barren, Sprung; aber auch Sprossenwände und Kästen kommen zum Einsatz. Durch gezielte Übungen können manche Haltungsschwächen ausgeglichen werden gezeitet Duöngen können mannen ehannungsschwachen ausgeglichen werden und bestimmte Fertigkeiten eingefübt 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.

ABTELLUNG: TURNEN EID MEN STEIL DER STEIL

FÜR WEN? 4 - 6 Jahre Mehrzweckhalle WANN?

Do., 16.00 – 17.30 Uhr Margit Riedmaier, Tel.: 01 60 / 3 74 34 69

FÜR WEN? 4 - 6 Jahre Ganghoferhalle Mi., 16.30 – 17.30 Uhr Barbara Preller, Tel.: 01 75 / 5 87 31 90 Wn? WANN?

FÜR WEN?

Ganghoferhalle Mi., 17.30 – 18.30 Uhr Bernhard Wolfsbauer, Tel. 01 71 / 2 47 75 58 W0? WANN?

FÜR WEN? 4 – 6 Jahre

Ganghoferhalle Do., 15.30 – 16.30 und 16.30 – 17.30 Uhr Julia Klose, Tel.: 0160 / 6 10 31 94 WANN?

TurnGT: MÄDCHENTURNEN

Turngi: MADCHENTURNEN
Mit Spaß wird Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer, Kraft und Teamgeist
der Mädchen spielerisch gefördert. Sie erlemen die grundlegenden Übungen des
Turnens sowie diverse Übungen, die sie an das Gerätturnen heranfüren. Es können auch die ersten Schrifte in Fichtung, Gerätturnen mit Wetkämpfen* sein.
Unsere Übungen wirken sich auch positiv auf die Körperhaltung der Mädchen

ARTEII LING: TURNEN

Mädchen 6 – 8 Jahre (1./2. Klasse) Mehrzweckhalle Mi., 17.00 – 18.00 Uhr FÜR WEN?

WANN?

Michael Rupprecht, Tel.: 089/3102610 WER?

FÜR WEN2 Mädchen 9 - 11 Jahre (3./4, Klasse) Madcheri 9 – 11 Janre (s./4. Klass Mehrzweckhalle Mi., 18.00 – 19.00 Uhr Angela Born, Tel.: 089/3107746 WER? Mädchen 6 - 8 Jahre (1./2. Klasse)

FÜR WEN? WANN?

Vereinshalle Fr., 16.00 – 17.30 Uhr Johanna Gradalska, Tel. 0 89 / 37 00 40 55

FÜR WEN? Mädchen 9 - 11 Jahre (3./4. Klasse)

Vereinshalle Fr., 17.30 – 19.00 Uhr Johanna Gradalska, Tel. 0 89 / 37 00 40 55 WANN? WER?

TurnGT: BUBENTURNEN

Turndr: SUBENTURNEN
In 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. Großegreite 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.
ATTEILUNG: TURNEN
FÜR WEN? Buben 6 – 10 Jahre
Worz

Mehrzweckhalle Do., 17.30 – 19.00 Uhr Petra Golega, Tel. 0157 / 53 12 69 79 WANN?

WER? Petra Golega, Tel. 0157 / 53 12 69 79

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 turnen der Frauen
gehören die vier olympischen Geräte: Sprung, Schwebebalken, Stufenbarren und
Boden. Zum Geräturnen 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 tell wie z. B. Geräturnen im Verein, Kreisjugendsportfest oder fahren zu Turnfesten auf Gau-, Bezirksoder Landesebene. Diese Stunden werden von erfahrenen Übungsleitern angeboten, was nur eine begrenzte Anzahl an Turnernenen in Meigen zulässt.
Erfragen Sie unser Angebot persönlich bei den Spartenleitern, oder senden uns
eine E-Mall an: turnen@svlohhof.de

ABTEILUNG: TURNEN

ABTEILUNG: TURNEN

Buben und Mädchen nach den Eltern-Kind- bzw. Vorschul-Turnstunden, ab 5 Jahre, je nach persönlicher Entwicklung.

W0? Vereinsturnhalle WANN? Nach Absprache

Für Buben: Peter Schweiberger, Tel.: 0174 / 325 70 74 Für Mädchen: Michael Rupprecht, Tel.: 0 89 / 3 10 26 10 WER?

FÜR WEN? Buben ab 5 Jahre (Schüler G)

W0?

Vereinsturnhalle Mo., 18.00 – 19.30 und Fr., 18.00 – 19.30 Uhr Simon Schmidt, Tel.: 089/32120996 WANN? WER?

TurnGT: MEHRKAMPF

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

TURNEN Buben und Mädchen 8 – 12 Jahre

W0? Vereinsturnhalle Mi., 17.00 – 18.30 Uhr, nur im Winter (November – April) WANN?

Margit Riedmaier, Tel.: 01 60 / 3 74 34 69

TurnGT: SPORTABZEICHEN FÜR KINDER

IUM'BLI: SPORIABZEICHEN FUR 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

WER?

WANN?

TURNEN Hans-Bayer-Stadion Di., 18.00 – 19.00 Uhr (7 – 11 Jahre) und 19.00 – 20.00 Uhr (12 – 18 Jahre) nur im Sommer (Mai – Oktober) Margit Riedmaier, Tel.: 01 60 / 3 74 34 69

TurnJug: POWER TEENIES

Kein spezieller Leistungsanspruch – Alles was Spaß macht – Auf Wünsche der Teilnehmerinnen wird nach Möglichkeit eingegangen.
Programmauszug: Trampolin oder Gerätturnen, Ballspiele aller Art (Beach-

volleyball, Basketball, Hockey etc.), Rope-Skipping incl. Double Dutch, Akrobatik, Kraftausdauer und Koordinationsschulung.

Nariadassader inin vortromannischrondung.

Für alle, die Wert auf Kreätive, abwechslungsreiche Sportangebote legen –
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

ARTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? Mäachen / Frauen ab 13 Jahre bis "open end"

Rupert-Egenberger-Halle Mi., 18.30 – 20.00 Uhr Michael Rupprecht, Tel.: 089/3102610 W0? WANN?

TurnJug: MODERN-JAZZ-DANCE

Turn.Jug: 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 Körpen, 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 eingeibt werden. Auch Spiegelübungen und
Improvisationstanz begleiten diese Phase. Im Anschluss erarbeiten wir eine
Choreographie, die im Sommer aufgeführt wird. Die Stunde endet mit einem Choreographie, die im Sommer aufgeführt wird. Die Stunde endet mit einem Spiel und Lockerungsübungen.
Hast Du Lust und tanzt gerne, dann schau mal vorbei.
ABTEILUNG: TURNEN

Mädchen und Buben FÜR WEN?

Mehrzweckhalle Di., 16.15 – 18.15 Uhr (3 Gruppen) Di., 18.15 – 19.00 Uhr (Fortgeschrittene) Simone Spöttl (Kontakt in der Halle) WANN?

TurnRhön: RHÖNRADTURNEN

TURNEN

Otto Feick entwickelte ein Turngerät, das aus zwei parallel mit 6 Sprossen verbundenen Stahlrohrreifen bestand. An zwei Sprossen sind Fußbretter befestigt, an denen die TurnerInnen die Fußschlaufen, sogenannte Bindungen, einziehen. An diesem Gerät werden Turnübungen, wie sie aus dem Turnunterricht bekannt sind, geübt.

ABTELUNG: TURNEN

Mädchen und Buben ab 10 Jahre FÜR WEN? Carl-Orff-Gymnasiumhalle Di., 18.30 – 20.30 Uhr Do., 18.30 – 20.30 Uhr WANN?

Simon Schmidt, Tel.: 0 89 / 32 12 09 96

TurnGym: AEROBIC FREE STYLE

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

ning. Bitte feste Schuhe.
ABTEILUNG: TURNE
WO? Mehrz ichuhe. TURNEN Mehrzweckhalle Mo., 19.30 – 21.00 Uhr Monika Pantelic, Tel.: 01 74 /9 02 48 20 WANN?

WER?

TurnGym: AEROBIC-MIX

Mittlerweile wird diese Aerobic-Stunde wieder angeboten. Unsere neue Übungsleiterin Daniela Hetz freut sich über Ihr Interesse und möglichst regel-mäßige Teilnahme. Lassen Sie sich von ihrem neuen Programm überraschen.

Saal am Weiher
Mi., 8.45 – 10.15 Uhr
Daniela Hetz, Tel.: 089 / 310 94 33 WO? WANN? WFR?

TurnGvm: BODY-FORMING

Ein affektives Muskelausdauertraining für den ganzen Körper. Eine abwechs-lungsreiche Stunde mit verschiedenen Geräten, guter Musik und abschließen-der Dehnung und Entspannung. Bitte feste Schuhe.

TURNEN

ABTEILUNG: Saal am Weiher Fr., 9.00 – 10.00 Uhr Anja Suadicani, Tel. 01 63 / 9 10 33 19

TurnGym: BODYSTYLING

Turndym: BUDYSTYLING
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

Nelkenhalle oben WO? WANN? WER?

Di., 18.30 – 19.30 Uhr 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 TURNEN

Kindergarten Wirbelwind WANN? Do., 19.00 - 20.00 Uhr

Stefanie Schönwetter, Tel.: 01 72 / 5 80 87 79

TurnGym: FITNESS- UND GESUNDHEITSGYMNASTIK

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

ABTELUNG: TURNEN

Mehrzweckhalle Mo., 17.30 – 18.30 Uhr Gudrun Wittke, Tel.: 0 89 / 12 01 25 96 WO? WANN?

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 Mehrzweckhalle Mo., 18.30 – 19.30 Uhr Monika Pantelic, Tel.: 01 74 /9 02 48 20 WO? WANN?

TurnGym: PILATES

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

ARTEII LING: TURNEN W0?

Mehrzweckhalle Do., 19.30 – 20.30 Uhr Anja Suadicani, Tel.: 01 63 / 9 10 33 19

TurnGym: PILATES Balance Mix Eine ruhige Stunde zum Finden des inneren Gleichgewichts/Balance mit Einbau von Pilates-Elementen. Entspannung pur mit Körperreisen. ABTEILUNG: TURNEN

Saal am Weiher WANN? Mo., 8.15 – 9.15 Uhr Mo., 9.15 – 10.15 Uhr Angela Born, Tel.: 089/31077 46 WER?

TurnGvm: POWER & FUN

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

WANN?

Mehrzweckhalle Mi., 20.00 – 21.00 Uhr Daniela Effenberger, Tel.: 01 76 / 24 29 61 63 und Elisabeth Jahl, Tel.: 01 57 / 82 44 21 92

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 Kinderhaus Champini

WANN? Fr., 18.00 – 19.00 Uhr Christina Hetz, Tel. 01 76 / 31 61 20 56

TurnGym: GYM & GAME / SKIGYMNASTIK

ILITIOSYM: EAWIE / SKILSYMINAS IIK
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 Imitationstelle wie Abfahrtshock, 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

WANN?

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

TurnGym: STEP

WER?

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

Kindergarten Wirbelwind Do., 18.00 – 19.00 Uhr Stefanie Schönwetter, Tel.: 0172 / 5 80 87 79 WER?

TurnGym: ZUMBA®

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

Schwung, Nichtmitglieder: Kurskarten erhältlich ABTEILUNG: TURNEN

Kinderhaus Champini Di., 19.00 – 20.00 Uhr Tihana Lesar, Tel.: 01 51 / 70 37 71 59

TurnPräv: BEWUSST BEWEGEN
Bewusstes Bewegen heißt: – meine Körpersignale annehmen – Veränderungen wahrnehmen und zulassen – meine eigene Bewegungsharmonie findenneue Beweglichkeit erleben – das Zusammenspiel von Atmung und Bewe-

gung erfahren. Wie? Körper und Gedanken arbeiten am selben Ziel.

Denken – Bewegen – Fühlen – Bewegen – Denken – Denken – Des 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 die von ihm lernen wollen.

ABTEILUNG: TURNEN

Gymnastikraum Siedlerstr. 38 – 42 Di., 19.30 – 20.30 Uhr Angelika Gierlinger, Tel.: 089/3105554 WANNS

TurnPräv: FIT AB 50 (speziell für sie)
Eine abwechslungsreiche Gymnastlikstunde für Frauen.
Zu flotter Musik (mit vielen Oldies) trainieren wir Kondition, Muskelkraft und
Beweglichkeit. Wir lernen, unsere Haltung zu verbessern, um Rückenschmerze
vorzubeugen. Dehnungs- und Entspannungsübungen bilden den Stundenaus-

klang. ABTEILUNG: Mehrzweckhalle Mi., 19.00 – 20.00 Uhr Monika König, Tel.: 0 89/3 10 66 70 W0? WANN? WER?

TurnPräv: QIGONG

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 erlemenden Übungen aus der Reihe "Das Spiel der Tiere" werden durch belebende Selbstmassage und Akurpessur ergänzt. Alles lässt sich gut in den Alltag integrieren, löst Verspannungen und steigert das Wohlbefinden. Bitte bequeme Rleidung und dicke Socken oder leichte, bequeme Schuhe. ABTEILUNG: TURNEN
Die wegen zu geringem Interesse zunächst ausgesetzte Übungsstunde wird für 2017 als zeitlich abgegrenzter Kurs geplant.
WER? Monica Bilcai, Tel.: 089 / 90198745

TurnPräv: RÜCKENFIT

Eine gelenkschonende Gymnastik für "sie und ihn" mit folgenden Schwerpunkten:

- Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur

Krangung der rumpstaanisseronen muskulatur
 Verbesserung der Beweglichkeit
 Erlernen von rückengerechten Haltungs- und Bewegungsmustern
 Dehnung und Entspannung
 Wo? Saal am Weiher
WANN? Mi., 18.00 – 19.00 Uhr
WER? Monika Pantelic, Tel.: 01 74/9 02 48 20

TurnPräv: RÜCKENGYMNASTIK

schonende Gymnastik für "sie und ihn" mit folgenden Schw Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur

- Verbesserung der Beweglichkeit Erlernen von rückengerechten Haltungs- und Bewegungsmustern Dehnung und Entspannung

Mehrzweckhalle Di., 14.15 – 15.15 Uhr Monika König, Tel.: 089/3106670

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 W0? Mehrzweckhalle Di., 13.15 – 14.15 Uhr WANN? Monika König, Tel.: 089 / 3 10 66 70 WER?

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 Aufwärm-training folgen Übungen zur Stärkung von Ausdauer und Muskelkraft und Verbesserung der Beweglichkeit die ihren Abschluss in Dehnungs- und Entspannungsübungen finden.

ABTEILUNG: TURNEN W0? Michael-Ende-Halle WANING Do., 19.30 - 22.00 Uhr WER? Josef Leitl, Tel.: 089 / 3 10 24 81

TurnS-Klasse: VOLLEYBALL DER TURNER

ABTEILUNG: TURNEN Ganghoferhalle WANN? Fr., 18.00 - 20.00 Uhr

WFR? Wolfgang Weichelt, Tel.: 0 89 / 3 10 18 80

TurnCheer: CHEERLEADING

Cheerleading ist eine vielseitige Sportart, die Teamgeist, Tanz, Turnen und Akrobatik kombiniert. In den mittlerweile schon drei Altersklassen, PeelWees (ab 5 - 10 Jahre), *Juniors* (ca. 11 – 15 Jahre) und *Seniors* (ab ca. 16 Jahre), sind inzwischen über 35 Cheerleader aktiv. Probetrainings und Einstieg für and introduction of Scheduler and Programming and Interessing to Interessing (m/w) ist nach Absprache jederzeit möglicht Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch sollte Spaß an Sport und Bewegung selbstverständlich sein sowie die Bereitschaft zu regelmäßiger Trainingsteilnahme.

TurnCheer: CHEERLEADING PeeWees (ab 5 .L.)

TURNEN
Vereinsturnhalle
So., 16.00-17.30 Uhr
Nina Fischer, Tel.: 0151 / 19 30 47 30 ABTEILUNG: WANN?

TurnCheer: CHEERLEADING Juniors (ab 11 J.)

ARTFILLING: TURNEN WO? Gleis 1 – Saal Fr., 18.00-19.30 Uhr Nina Fischer, Tel.: 0151 / 19 30 47 30

TurnCheer: CHEERLEADING Juniors (ab 11 J.)

ABTEILUNG: NANN?

TURNEN Vereinsturnhalle So., 17.30-19.00 Uhr Nina Fischer, Tel.: 0151 / 19 30 47 30

TurnCheer: CHEERLEADING Seniors (ab 15 J.)

ARTEII LING: TURNEN Vereinsturnhalle WO? WANN? So., 19.00 - 21.30 Uhr

WER? Lorena Allwein, Tel.: 0151 / 54 61 28 39

TurnCheer: CHEERLEADING Seniors (ab 15 J.) ABTEILUNG: TURNEN WO? Nelkenhalle

WANN? Mi., 18.00 – 19.00 Uhr Hanna Brandl, Tel.: 01 57 / 86 77 51 49 WER?

TurnCheer: CHEERLEADING Seniors (ab 15 J.) ABTEILUNG: TURNEN

W0? Vereinsturnhalle WANN? Di., 20.00 - 21.30 Uhr Hanna Brandl, Tel.: 01 57 / 86 77 51 49 WER?

VOLLEYBALL:

SV Lohhof Volleyball - seit vielen Jahren ein Begriff in Deutschland, ja sogar SV Lohhof Volleyball – seit vielen Jahren ein Begriff in Deutschland, ja sogar europaweit. In den 80er-Jahren prätgte 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 16/17 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. Mädschen 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

Sporthalle des Carl-Orff-Gymnasiums genaue Trainingszeiten erfahren Sie auf unserer Webseite www.lohhof-volleyball.de

Verantwortlich:

Ansprechpartner Jugend: Michaela Pohl · Tel.: 01 62 / 6 36 50 65 · michaela.pohl@svlohhof.de

Ansprechpartner Spielbetrieb: Martina Banse, Tel. 0176 / 21034714, martina.banse@svlohhof.de Ben Vollbrecht, Tel. 01 76 / 32 57 31 48, ben.vollbrecht@svlohhof.de

Alle Informationen und Neuigkeiten gibt es auf www.lohhof-vollevball.de

SV Lohhof, Präsidium Herausgeber:

Bezirksstraße 27 · 85716 Unterschleißheim Telefon 0 89/3 10 15 90

Telefax 0.89/31 00 96 99 Thomas Schneider

Erscheinungsweise: zweimal iährlich

Zimmermann GmbH Druck und Verlag

Einsteinstraße 4 85716 Unterschleißheim