



Das SPORTANGEBOT Winter 2017 / 2018

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 · Internet: www.svlohhof.de



DAS SIND WIR:

Präsidium

| | | | |
|---------------|------------|-----------|--------------------|
| Präsidentin | Weinzierl | Brigitte | 0 89 / 3 10 77 95 |
| 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 | 0 89 / 3 10 92 62 |
| 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 | Horst | Karl | 0 89 / 32 14 98 92 |
| 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:

| | |
|-------------------------------------|---|
| Ganghoferhalle: | 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 |
| Freizeitbad aquariUSH: | Hartmut-Hermann-Weg 2 |
| Saal „Am Weiher“: | Am Weiher 26 |
| Familienzentrum: | Alexander-Pachmann-Str. 40 |
| BallhausForum: | Anna-Wimschneider-Str. 1 – 3 / Ecke Landshuter Str. |
| FOS/BOS: | Südliche Ingolstädter Straße 1 |
| Tennisanlage Lohhof: | Am Sportpark, Hartmut-Hermann-Weg 1, Tel.: 089 / 3 10 31 66 |
| 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 [Gerätturnen, 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
- 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: Aerobic-Mix
- TurnGym: Bodyforming
- TurnGym: Bodystyling
- TurnGym: Bodyforming 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 (als Kurs 2017)
- TurnPräv: Rückenfit
- TurnPräv: Rückengymnastik
- TurnPräv: Rückengymnastik und Sturzprophylaxe für Senioren
- Turn S-KI: Gymnastik und Fitness für ihn
- Turn S-KI: Volleyball der Turner
- TurnCheer: Juniors
- TurnCheer: PeeWee
- TurnCheer: 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.
- Fördermitglieder 40 Euro/Jahr
- Tennis
- Anfänger und Fortgeschrittene

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

Abteilung Leichtathletik:

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

- 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)
- Krafraumtraining
- Krafraumtraining Jugend Wettkampf (14 Jahre)
- Lauftraining für Profis
- Leichtathletik Wettkampfgruppe
- Nordic Walking
- Nordic Running
- Osterlauf 2018
- Sportabzeichen Training für Erwachsene

Abteilung Judo: (30 Euro/Jahr)

- Aikido
- Judo
- Karate
- Ju-Jutsu

Abteilung Volleyball:

(50 Euro/Jahr für Erwachsene, 40 Euro/Jahr 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
- Hatha-Yoga – „Atem-Yoga“
- Präventive Gesundheitsgymnastik nach Pilates
- Bewegungstraining zur Förderung des Muskel- und Skelettsystems
- Gesund und Fit – Ganzheitliches Training
- Body in Balance
- Rehabilitationsangebote
- Wirbelsäule, Knie- und Hüftgelenke, Endoprothesen
- Krebserkrankungen

SV Lohhof von A bis Z

Ausgabe 40 · Oktober 2017



SPORTANGEBOT – Winter 2017/2018

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 zurückgelent. Aikido kann unabhängig vom Alter, Geschlecht oder Gewicht erlernt werden.

ABTEILUNG: JUDO
FÜR WEN? Anfänger und Fortgeschrittene
WO? Nelkenhalle
WANN? Mi., 19.30 – 21.00 Uhr
 Fr., 20.00 – 21.30 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 meisterndes 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

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

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-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
WER? Herr Gutzeit, Tel.: 0 89 / 15 92 53 45

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 Nichtmitglieder)****Präventionsangebote:**

- Hatha-Yoga
- Hatha Yoga – „Atem-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 Kursgebühren!

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:

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 Herzpazienten 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 90er-Jahren: Anschlappen, 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 Ellbogenschützer) und dann kann es auch schon losgehen. Have fun and be cool!

ABTEILUNG: 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
WER? 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 (6 – 16 Jahre)
WO? Sehbehindertenzentrum
WANN? Di., 17.00 – 18.30 Uhr
WER? Christian Zeilermeier, Tel. 0172 / 7583368

FÜR WEN? Kinder (Fortgeschrittenen, ab weiß-gelb)
WO? BallhausForum
WANN? 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

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

WO? BallhausForum
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 Schlagtechniken versetzen den Jutsuka in die Lage, sich immer und überall gegen einen oder mehrere Angreifer zu verteidigen. Dabei zieht sich das Prinzip, „Mit geringem Aufwand, großen Nutzen zu erzielen“, wie ein Leitfadend durch die Techniken des Ju-Jutsu.

ABTEILUNG: JUDO
FÜR WEN? Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene
WANN? Di., 20.00 – 21.30 Uhr,
 Do., 19.45 – 21.30 Uhr (Ju-Jitsu und Hanbo Ju-Jitsu)
 Judohalle BallhausForum
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
ABTEILUNG: JUDO
FÜR WEN? Kinder 8 – 12 Jahre
WANN? Mo., 18.00 – 19.30 Uhr
 Mi., 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., 19.45 – 21.15 Uhr
WO? Nelkenhalle, obere Halle
WER? Roman Gerolt, Tel.: 01 76 / 23 31 46 00
FÜR WEN? Jugendliche ab 13 Jahre und Erwachsene
WANN? Do., 19.30 – 21.15 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? Kraftraum BallhausForum
WANN? Di., 17.00 – 18.00 Uhr
WER? Daniela Klimke, Tel.: 0 89 / 37 06 37 61

LAUFTREFF FÜR JEDERMANN:

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

ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK
WO? Hans-Bayer-Stadion
WANN? Winter: Di., 18.30 Uhr
 Sommer: Di., 19.00 Uhr
WER? Michael Leistner, Tel.: 0174 / 9 08 40 20

LAUFTRAINING FÜR PROFIS:

Das ist nur was für die ganz Zähnen! 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.

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? 6 bis 8 Jahre
WO/WANN? Sommer: Hans-Bayer-Stadion, Mo., 16.15 Uhr – 17.15 Uhr
 Winter: Rupert-Egenberger-Halle, Mo., 16.30 Uhr – 17.30 Uhr
 Bobana Pejakovic, Bobana@pejakovic.de
WER? C-Schüler 10 – 11 Jahre (Wettkampf)
FÜR WEN? Sommer: Hans-Bayer-Stadion,
WO/WANN? Mo., 17.30 Uhr – 19.00 Uhr
 Fr., 17.00 Uhr – 18.00 Uhr

WER? Winter: Rupert-Egenberger-Halle, Mo., 17.30 – 19.00 Uhr
 und Turnhalle FOS/BOS, Fr. 16.00 – 17.00 Uhr
FÜR WEN? Sophie Niebauer, niebauer@leichtathletik.de
WO/WANN? Nichtwettkämpfer ab 12 Jahre – Just for fun
 Sommer: Hans-Bayer-Stadion, Do., 18.00 – 19.30 Uhr
 Winter: Kraftraum BHF, Mo., 17.30 – 19.00 Uhr
 Michael-Ende-Schule, Do., 18.00 – 19.15 Uhr

WER? Stephanie Perzl, Tel.: 0 89 / 23 04 36 21

LEICHTATHLETIK WETTKAMPFGRUPPE:

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

ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK
FÜR WEN? ab Jahrgang 2006 (ab 12 Jahren)
WO/WANN? Sommer: Hans-Bayer-Stadion
 Mo., 17.00 – 18.00 Uhr
 Di., 17.00 – 19.00 Uhr
 Mi., 17.00 – 19.00 Uhr

WER? Winter: Mo., 17.30 – 19.00 Uhr Kraftraum BHF
FÜR WEN? Mo., 19.00 – 20.00 Uhr Rupert-Egenberger-Halle
WO/WANN? Di., 17.00 – 18.45 Uhr, Nelkenhalle oben
 Mi., 16.30 – 18.15 Uhr, Rupert-Egenberger-Halle

WER? Marlene Escherle, m.escherle@gmx.de
FÜR WEN? Ab 15 Jahre
WO/WANN? Sommer: Hans-Bayer-Stadion
 Di., 16.00 – 17.30 Uhr
 Do., 16.00 – 17.30 Uhr

WER? Winter: Michael-Ende-Schule, Mi., 16.00 – 18.00 Uhr
 Hans-Bayer-Stadion / Beachvolleyballplätze
 Mo., 16.00 – 17.30 Uhr
FÜR WEN? Henry Halbig, Tel.: 089 / 3 21 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 / 9 08 40 20

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

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

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

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

ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK
WO? Hans-Bayer-Stadion
WANN? Mi., 8.30 – 9.30 Uhr
WER? Daniela Klimke, Tel.: 089 / 37 06 37 61
WANN? Mi., 19.00 – 20.00 Uhr
WER? Herr Wallner, Tel.: 089 / 3 10 81 33

NORDIC WALKING für Senioren (ab 50 Jahre):

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

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 Sporttreiben auf den Knochen wurde in den letzten Jahren zunehmend positiv bewertet und ergänzt die Standardbehandlung (Ernährung, zusätzliche Kalziumgaben, Östrogenzufuhr in der Postmenopause). Selbst bei Hochbetagten zieht der Knochen aus einem Training Nutzen.

Über die Teilnahmegebühren erkundigen Sie sich bitte bei Frau Krimmer!

Trockengymnastik

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

Wassergymnastik

WO? Freizeitbad aquarius
WANN? Di., 19.30 – 20.25 Uhr
WER? Johanna Krimmer, Tel.: 089 / 3 10 16 21

OSTERLAUF:

Am Samstag den **24. März 2018** findet auf den Straßen von Unterschleißheim bereits zum **24. Mal** der Lohhofer Osterlauf statt. Im Hauptlauf über 10 km gingen im Vorjahr 328 Läufer/innen an den Start. Die Mischung zwischen Leistungssportlern und Freizeitsportlern schafft eine einmalige Atmosphäre, die durch die Musikgruppen noch verstärkt wird. Beim Schülerlauf über 2,2 km steht das Motto „Mitmachen und zusammen Spaß haben“ im Vordergrund. Im Vorjahr starteten 360 Kinder. 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 seit Jahren ist die Schulklassenwertung.

SPORTANGEBOT – Winter 2017/2018

Ergebnisse, Bestenlisten und Bilder der vorherigen Osterläufe sowie die Ausschreibung und Möglichkeit zur online-Anmeldung finden Sie unter: www.svlhoff.de/leichtathletik

ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK
WANN? 24. März 2018
Wer? Informationen bei Stefan Schneiders,
Tel.: 01 72 / 855 53 24

SCHWIMMEN:

Die Kinder und Jugendlichen sind in verschiedene Gruppen nach Leistungsvermögen und Alter eingeteilt. Voraussetzung für die Teilnahme am Übungsbetrieb ist die Bewältigung einer Bahn (25 m) ohne Schwimmhilfe! Alle Übungsstunden (jeweils 45 Minuten) finden im „aquariUSH“ in Unterschleißheim statt. **Derzeit führen wir für alle Gruppen (Ausnahme Erwachsene) eine Warteliste.**

Nähere Informationen erhalten Sie bei:
Georg Wolf, Abteilungsleiter, Tel.: 0 89 / 20 33 86 34
Im Internet: www.svlhoff.de, Abteilung Schwimmen

Anfänger

Wir wollen den Spaß im Wasser durch Tauch- und Bewegungsspiele 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 bis 4 Mal Wassertraining pro Woche, Trockentraining
Trainingslager, Wochenendfreizeit, Trainingszeiten auf Anfrage

Mastersgruppe

Wettkampfgruppe 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? Klaus Martin, Tel.: 0 89 / 3 10 13 75

SEHBEHINDERTE:

Da die Sportart Schwimmen für Sehbehinderte eine ideale Individualsportart darstellt, weil sie als Freizeit- und Wettkampfsport 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 (Wettkampfttraining)
WO? Sehbehindertenzentrum
WANN? Mo., 16.45 – 18.15 Uhr

WAS? Psychomotorikgruppe
WO? Sehbehindertenzentrum
WANN? Di., 18.00 – 19.00 Uhr
WER? Herr Kurosinski, Tel.: 0 89 / 31 00 01 16

SKATEBOARDING:

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

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 Stellweg, Tel.: 0 89 / 37 48 81 55

SPORTABZEICHENTRAINING FÜR ERWACHSENE (ab 21 Jahre)

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

ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK
WO? Sommer: Hans-Bayer-Stadion
Di., 18.00 – 19.30 Uhr
Do., 18.00 – 19.30 Uhr
Winter: Hans-Bayer-Stadion, Beachvolleyballplätze,
Mo., 17.30 – 18.45 Uhr
Ganghoferhalle, Mi., 18.30 – 20.00 Uhr
WER? Henry Halbig, Tel.: 0 89 / 3 21 12 89

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.

Neben dem Tennissport legen wir auch großen Wert auf ein funktionierendes Clubleben mit zusätzlichen Freizeitangeboten. Besonders die Integration neuer Mitglieder wird bei uns seit Jahren durch die Organisation von Kennenlern-Spielertriften, Vereins-Turnieren, Damentagen, Radtouren, Herbstwanderungen

und geselligen Veranstaltungen in unseren Clubheimen gefördert.

An den Medienrunden 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): Bastian Porsch 0174 / 60 55 100
Stellvertreter: Otto Pichler 0171 / 75 04 512
2ter Stellvertreter: Alexandros Xantiniadis 01520 / 18 25 670
Sportwartin: Folke Reusch 0171 / 30 49 493
Kassier: Christian Höll 0151 / 1556 4539
Jugendleitung: Thomas Elsner 0160 / 44 67 898
Schriftwart/Öffentlichkeitsarbeit: Martin Hass 0171 / 49 67 197
Tennischule: Olga Ksandinova 0152 / 2158 1187
Hallenbuchungen: www.ebusy.tennis-loh Hof.de
Tennisschule: Carsten von Schreier 0174 / 3 17 70 76
Ballsschule: Thomas Elsner 0160 / 44 67 898
Internet: 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 / 3 10 31 66

Unsere wunderschöne, parkähnliche Anlage am Hartmut-Herrmann-Weg mit 11 Sandplätzen, davon 3 mit Flutlicht ausgestattet, einem Allwetterplatz, einer Tenniswand, Zweifelhalle (gleisenschonender Teppichboden mit Granulat) sowie 2 Sandplätze in einer hochmodernen Traglufthalle. Sie liegt ganz in der Nähe des Hans-Bayer-Stadions und des Freizeitbades aquariUSH. Den kleinen Durst oder den großen Hunger versorgt das Team vom Cafe Herz unter der Leitung von Tatjana Draskovic.

ANLAGE TENNIS PARK**UNTERSCHLEISSHEIM (TPU)**

WO? Anna-Wimschneider-Str. 7
(hinter dem BallhausForum)
Tel.: 089 / 3 10 40 50

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

THAI-BOXEN:

Muay Thai oder Thaiboxen ist der Nationalsport Thailands, dessen Wurzeln in den 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 Vollkontaktsportarten lernen die Teilnehmer Disziplin, gegenseitige Hilfe und Zusammenarbeit.

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

WO? Michael Schormair, Tel.: 01 73 / 1 84 24 79

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 generationsverbindende 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.: 0 89 / 37 44 89 54 oder 01 57 / 74 18 94 85
Herr Ornykhov, Tel.: 0 89 / 35 85 12 15 oder 01 78 / 81 79 6 21

TURNEN:

Seit 1955 gibt es die mittlerweile mit Abstand größte Abteilung des Sportvereins Lohhof e.V. in Unterschleißheim. Das angebotene Sportprogramm beinhaltet neben dem Gerät- und Rhythmusturnen auch eine Vielfalt von Gymnastik- und Fitnessstunden. In sämtlichen Sportbereichen sind für alle Altersgruppen geeignete Übungsstunden im Angebot. Die eigens für Kinder und Jugendliche konzipierten Turnstunden sind ebenso beliebt, wie die 22 Gymnastik-, Präventionssport- und 5-Klasse-Angebote. Seit Kurzem wurde unser Sportangebot noch um das Cheerleading erweitert. Der klassische Gerätturnsport teilt sich, je nach Interesse und Veranlagung, in einen wettkampforientierten und einen allgemein zugänglichen Bereich auf. Wir sind stets bemüht, trotz begrenzter Hallenkapazitäten, den vielfältigen Bedarf im Breitensport abzudecken und die dazu notwendigen Übungsleiterressourcen sicherzustellen und freuen uns über jeden Interessenten, unabhängig von Alter, Geschlecht und Veranlagung. Unsere Sportstunden schaffen auch freundschaftliche Kontakte, die auf verschiedene Weise in den einzelnen Gruppen gepflegt werden. Ihre Fragen beantworten wir gerne, wenn Sie uns über die E-Mail-Adresse turnen@svlohoff.de oder auch persönlich kontaktieren. Im Internet können Sie weitere Informationen unter dem Link <http://www.svlhoff.de/turnen> finden.

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 Gemeinschaftssinn werden gefördert, und das mit viel Spaß und Freude für Groß und Klein.

ABTEILUNG: TURNEN
FÜR WEN? Bis 3 Jahre
WO? Ganghoferhalle
WANN? Mo., 15.00 – 16.00 Uhr und 16.00 – 17.00 Uhr
WER? Julia Klose, Tel.: 0160 / 6 10 31 94

FÜR WEN? Bis 3 Jahre
WO? Vereinsturnhalle
WANN? Di., 9.30 – 10.30 Uhr
WER? Angela Born, Tel.: 0 89 / 310 77 46

FÜR WEN? Bis 3 Jahre
WO? Vereinsturnhalle
WANN? Mi., 10.00 – 11.00 Uhr
WER? Angela Born, Tel.: 0 89 / 310 77 46

FÜR WEN? Bis 3 Jahre
WO? Vereinsturnhalle
WANN? Do., 9.30 – 10.30 Uhr
WER? Petra Golega, Tel.: 0157 / 53 12 69 79

FÜR WEN? Bis 3 Jahre
WO? Ganghoferhalle
WANN? Sa., 9.30 – 10.30 Uhr und 10.30 – 11.30 Uhr

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

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 erlernen 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, Bewegungstanz & -spiele
WO? Mehrzweckhalle
WANN? Di., 15.15 – 16.15 Uhr
WER? Barbara Preller, Tel. 0175 5873190

FÜR WEN? 4 - 6 Jahre
WO? Mehrzweckhalle
WANN? Do., 16.00 – 17.30 Uhr
WER? Margit Riedmaier, Tel.: 0160 3743469
Kerstin Striegl, Tel.: 0173 7549372

FÜR WEN? 4 - 6 Jahre
WO? Ganghoferhalle
WANN? Mi., 16.30 – 17.30 Uhr und 17.30 – 18.30 Uhr
WER? Bernhard Wolfsbauer, Tel. 0171 / 2 47 75 58

FÜR WEN? 4 - 6 Jahre
WO? Ganghoferhalle
WANN? Do., 15.30 – 16.30 Uhr und 16.30 – 17.30 Uhr
WER? Julia Klose, Tel.: 0160 / 6 10 31 94

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 Wettkampft“ 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? Michael Rupprecht, Tel.: 0 89 / 3 10 26 10

FÜR WEN? Mädchen 8 – 11 Jahre (3./4. Klasse)
WO? Mehrzweckhalle
WANN? Mi., 18.00 – 19.00 Uhr
WER? Angela Born, Tel.: 0 89 / 3 10 77 46

FÜR WEN? Mädchen 5 – 10 Jahre
WO? Mehrzweckhalle
WANN? Fr., 16.00 – 17.30 Uhr
WER? Joanna Gradalska, Tel. 089 / 37004055

FÜR WEN? Mädchen ab 10 Jahre (3./4. Klasse)
WO? Mehrzweckhalle
WANN? Fr., 17.30 – 19.00 Uhr
WER? Joanna Gradalska, Tel. 089 / 37004055

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

TurnGT: Leistungsturnen (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 turnerischen Fähigkeiten auszubauen. Zum Gerätturnen der Frauen gehören die vier olympischen Geräte: Sprung, Schwebbalken, 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@svlohoff.de

ABTEILUNG: TURNEN
FÜR WEN? Buben und Mädchen nach den Eltern-Kind- bzw. Vorschul-Turnstunden, ab 5 Jahre, je nach persönlicher Entwicklung.
WO? Vereinsturnhalle
WANN? Nach Absprache
WER? für Buben: Peter Schweiberger, Tel. 0174 / 325 70 74
für Mädchen: Friederike Mertes, Tel. 08133 / 908555

FÜR WEN? Buben 5 - 7 Jahre (NEU)
WO? Vereinsturnhalle
WANN? Di., 16.00-17.30 Uhr und Fr., 14.30-16.00 Uhr
WER? Alexander Eder, Tel. 0178 / 1989926

FÜR WEN? Buben ab 5 Jahre (Schüler G)
WO? Vereinsturnhalle
WANN? Mi., 18.00-19.30 Uhr und Fr., 18.00-19.30 Uhr
WER? Vincent Gruber, Tel. 089 / 3106602

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 großen Alterseinteilung spielen auch die individuellen Vorkenntnisse des Kindes eine Rolle, daher werden die Mädchen und Buben in Gruppen eingeteilt.

ABTEILUNG: TURNEN
FÜR WEN? Buben und Mädchen 8 – 12 Jahre
WO? Vereinsturnhalle
WANN? Mi., 17.00 – 18.30 Uhr, vorwiegend im Winter (November-April)
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

SPORTANGEBOT – Winter 2017/2018

WO? Hans-Bayer-Stadion
 WANN? Di, 18.00-19.00 Uhr (7-11 Jahre) und 19.00-20.00 Uhr (12-18 Jahre) nur im Sommer (Mai bis Oktober)
 WER? Margit Riedmaier, Tel.: 0160 / 3743469

TurnJug: POWER TEENIES

Kein spezieller Leistungsanspruch – Alles was Spaß macht – Auf Wünsche der Teilnehmerinnen wird nach Möglichkeit eingegangen.

Programmzusatz: 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? Michael Rupprecht, 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 eingeübt 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. Hast Du Lust und tanzt gerne, dann schau mal vorbei.

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

TurnRhöns: RHÖNRADTURNEN

Otto Feick entwickelte ein Turngerät, das aus zwei parallel mit 6 Sprossen verbundenen Stahlrohrrahmen 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.

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

TurnGym: AEROBIC FREE STYLE

Über 4 – 5 Wochen erlernen wir eine Aerobic-, Dance- oder Latino-Choreografie 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

TurnGym: AEROBIC-MIX

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

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

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? Daniela Hetz, Tel.: 089 / 3109433

TurnGym: BODYSTYLING

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? Nelkenhalle oben
 WANN? Di., 18.30 – 19.30 Uhr
 WER? Daniela Klimke, Tel.: 089 / 37 06 37 61

TurnGym: BODY-FORMING U-30

Ausgewogenes und abwechslungsreiches Aerobicprogramm mit aktueller, motivierender Musik zur Steigerung der allgemeinen Fitness für Teilnehmer / innen von 15 – 30 Jahren.

ABTEILUNG: TURNEN
 WO? Kindergarten Wirbelwind
 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 gefestigt 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? Gudrun Wittke, Tel.: 0 89 / 12 01 25 96

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? Monika Pantelic, Tel.: 0174 / 9 02 48 20

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 / 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
 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
 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
 WO? Gymnastikhalle 2 im BallhausForum
 WANN? Fr., 18.00 – 19.00 Uhr
 WER? Daniela und Christina Hetz, Tel. 0 89 / 3 10 94 33

TurnGym: GYM & GAME / SKI-GYMNASTIK

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 Abfahrtschöcke, 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
 Tobias Wallner, Tel.: 089 / 310 81 33

TurnGym: STEP (Fortgeschrittene)

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

TurnGym: STEP EASY (Anfänger NEU)

Für neue Step-Liebhaber und Einsteiger, die bisher noch nie oder nur wenig Step-Stunden besucht haben. Damit kann sich in 6 bis 12 Monaten ein Anfänger zum Fortgeschrittenen trainieren. Bitte feste Schuhe.

ABTEILUNG: TURNEN
 WO? Kindergarten Wirbelwind
 WANN? Do., 20.00 – 21.00 Uhr
 WER? Stefanie Schönwetter, Tel. 0172 / 5808779

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? Kinderhaus Champini
 WANN? Mi., 19.00 – 20.00 Uhr
 WER? Tihana Lesar, Tel.: 0151 / 70377159

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
 WANN? Di., 19.30 – 20.30 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 Stundenabschluss.

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 belebende 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 anziehen. Diese Übungsstunde wird als zeitlich abgegrenzter Kurs durchgeführt. Nähere Informationen bei der Kursleiterin.

ABTEILUNG: TURNEN
 WER? Monica Bilcai, Tel.: 0 89 / 90 19 87 45

TurnPräv: RÜCKENFIT

Eine gelenkschonende Gymnastik für „Sie und Ihn“ mit folg. Schwerpunkten:

- Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Erlernen von rückengerechten Haltungs- und Bewegungsmustern

• Dehnung und Entspannung

ABTEILUNG: TURNEN
 WO? Saal am Weiher
 WANN? Mi., 18.00 – 19.00 Uhr
 WER? Monika Pantelic, Tel.: 01 74 / 9 02 48 20

TurnPräv: RÜCKENGYMNASTIK

Eine gelenkschonende Gymnastik für „sie und ihn“ mit folg. Schwerpunkten:

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

ABTEILUNG: TURNEN
 WO? Mehrzweckhalle
 WANN? Di., 14.15 – 15.15 Uhr
 WER? 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 / 3 10 66 70

TurnS-Klasse: GYMNASTIK UND FITNESS FÜR IHN

Für jeden, der seine Beweglichkeit und Fitness in stressreicher 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 / 3 10 24 81

TurnS-Klasse: VOLLEYBALL DER TURNER

ABTEILUNG: TURNEN
 WO? Ganghoferhalle
 WANN? Fr., 18.00 – 20.00 Uhr
 WER? Wolfgang Weichelt, Tel.: 089 / 3101880

TurnCheer: CHEERLEADING

Cheerleading ist eine vielseitige Sportart, die Teamgeist, Tanz, Turnen und Akrobatik kombiniert. In den mittlerebenen schon drei Altersklassen, PeeWees (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 Interessierte (m/w) ist nach Absprache jederzeit möglich! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch sollte Spaß an Sport und Bewegung selbstverständlich sein sowie die Bereitschaft zu regelmäßiger Trainingsteilnahme.

TurnCheer: CHEERLEADING PeeWees (ab 5 J.)

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

TurnCheer: CHEERLEADING Juniors (ab 11 J.)

ABTEILUNG: TURNEN
 WO? Gleis 1 – Saal
 WANN? Mi., 18.00 – 19.30 Uhr
 WER? Nina Fischer, Tel.: 0151 / 19 30 47 30

TurnCheer: CHEERLEADING Juniors (ab 11 J.)

ABTEILUNG: TURNEN
 WO? Vereinsturnhalle
 WANN? So., 17.30-19.00 Uhr
 WER? Nina Fischer, Tel.: 0151 / 19 30 47 30

TurnCheer: CHEERLEADING Seniors (ab 15 J.)

ABTEILUNG: TURNEN
 WO? Vereinsturnhalle
 WANN? So., 19.00 – 21.30 Uhr
 WER? Hanna Brandl, Tel.: 0157 / 86775149

TurnCheer: CHEERLEADING Seniors (ab 15 J.)

ABTEILUNG: TURNEN
 WO? Nelkenhalle
 WANN? Mi., 18.00 – 19.00 Uhr
 WER? Hanna Brandl, Tel.: 0157 / 86775149

TurnCheer: CHEERLEADING Seniors (ab 15 J.)

ABTEILUNG: TURNEN
 WO? Vereinsturnhalle
 WANN? Di., 20.00 – 21.30 Uhr
 WER? Hanna Brandl, Tel.: 0157 / 86775149

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 2017/2018 spielt die 1. Damenmannschaft in der 2. Bundesliga. Doch Spitzenvolleyball muss von einer breiten Basis getragen werden. Deswegen setzt man beim SV Lohhof Volleyball auf die Jugend. Mädchen und Jungen werden von der F-Jugend bis zur A-Jugend professionell betreut und ausgebildet, wobei der Spaß auch nie in den Hintergrund gerät.

ABTEILUNG: VOLLEYBALL
 WO? Sporthalle des Carl-Orff-Gymnasiums, Münchner Ring 6 in Unterschleißheim Sporthalle der FOS/BOS Unterschleißheim, Südliche Ingotstädter Straße 1 in Unterschleißheim
 WANN? Genaue Trainingszeiten erfahren Sie auf unserer Homepage: www.lohhof-volleyball.de

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

Ansprechpartner Verwaltung / Spielbetrieb: Martina Banse, Tel. 0176/21034714, martina.banse@svlohhof.de

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

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