

# DAS SPORTANGEBOT

## Winter 22/23

Geschäftsstelle:

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

Öffnungszeiten:

Montag – Freitag: 09.00 – 11.00 Uhr

Donnerstag: 17.00 – 19.00 Uhr

In den Schulferien ist die Geschäftsstelle geschlossen. Dringende

Anfragen in dieser Zeit bitte an [verwaltung@svlohhof.de](mailto:verwaltung@svlohhof.de)

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

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



### SPORTANGEBOT DER ABTEILUNGEN

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

#### Abteilung Fußball:

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

#### Abteilung Turnen:

**(36 Euro/Jahr, Sonderbeitrag für alle Aktiven bei Gerätturnen, Rhönrad, Cheerleading; 12 Euro/Jahr für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre, die nicht zur obigen Gruppe gehören)**

Spaß an Bewegung:

- Spaß an Bewegung:
- Kinderturnen (bis Vorschulalter)
- Jugendsport (von 7 - 18 Jahren)
- Wettkampf ist das Ziel:
- Gerätturnen männlich und weiblich
- Rhönradturnen (für alle Altersgruppen)
- Cheerleadering (in 3 Altersgruppen)
- Gymnastik (Fitness für alle Erwachsene)
- **Präventionssport (verschiedene vorbeugende Angebote)**
- S-Klasse-Sport (Beweglichkeit und Fitness für IHN)

Das Stundenangebot im Erwachsenenbereich ist altersunabhängig.

#### Abteilung Tischtennis:

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

#### Abteilung Tennis:

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

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

#### Abteilung Leichtathletik:

**(50 Euro/Jahr für Startpassinhaber U23)**

- Kinderleichtathletik (U8/U10)
- Lauftraining für Jedermann
- Lauftraining (ab 11 Jahre)
- Leichtathletik (9 - 11 Jahre)
- Leichtathletik (12 - 13 Jahre)
- Leichtathletik (ab 14 Jahre)
- **Krauftraumtraining**
- Krauftraumtraining Jugend Wettkampf (14 Jahre)
- Leichtathletik Wettkampfgruppe
- **Nordic Walking**

- Nordic Running
- Sportabzeichen Training für Erwachsene

#### Abteilung Cricket:

- Erwachsenentraining
- Spielbetrieb

#### Abteilung Kampfsport:

**(30 Euro/Jahr)**

- **Hanbo-Jutsu**
- Judo
- Karate
- Ju-Jutsu
- **Kendo**
- **Capoeira**

#### Abteilung Volleyball:

**(70 Euro/Jahr für Erwachsene, 60 Euro/Jahr für Kinder)**

- Beachvolleyball
- Volleyball

#### Abteilung Schwimmen:

**(25 Euro/Jahr, Wettkampfbeiträge)**

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

#### Abteilung Badminton:

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

#### Abteilung Rehasport:

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

#### Abteilung Herzgruppe:

- Koronarer ambulanter Herzsport

#### Abteilung Rolling Wheels:

- BMX
- Skateboard
- Stunt Scooter
- Inline Skates

#### Gesundheitssport:

**(auch für Nichtmitglieder)**

#### Präventionsangebote

- **Osteoporose**
- **Hatha-Yoga**
- **Hatha-Yoga - „Atem-Yoga“**
- **Präventive Gesundheitsgymnastik**
- **nach Pilates**
- **Bewegungstraining zur Förderung des Muskel- und Skelettsystems**
- **Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining**
- **Body in Balance**
- **Rehabilitationsangebote**
- **Wirbelsäule, Knie- und Hüftgelenke, Endoprothesen**
- **Krebsnachsorge**

### DAS SIND WIR:

#### Präsidium

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

#### Abteilungsleiter

Badminton	Walter	Maximilian	maximilian.walter@svlohhof.de
Cricket	Toke	Prafull	0172 / 49 15 108
Fußball	Riedl	Stefan	stefan.riedl@svlohhof.de
Herzgruppe	Hamann	Ursula	0 89 / 43 66 04 75
Kampfsport	Maier	Hans-Dieter	0 89 / 45 46 23 76
Leichtathletik	Klimke	Daniela	0176 / 81 15 03 06
Rehasport	Koczy	Sebastian	0 89 / 37 97 96 90
Rolling Wheels	Stellwag	Thomas	0 89 / 3 17 18 66
Schwimmen	Wolf	Georg	0 89 / 20 33 86 34
Tennis	Pichler	Otto	0171 / 7 50 45 12
Tischtennis	Preischl	Wolfgang	0 89 / 3 10 23 63
Turnen	Wettstein-Schneigelberger, Inna		inna.wettstein@svlohhof.de
Volleyball	Benner	Lars	0172 / 298 66 23

### DORT FINDET IHR UNS:

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

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

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

# SV Lohhof von A bis Z

## Ausgabe 48 • Oktober 2022

## CORONA HINWEIS

Die Corona-Pandemie stellt auch nach 2 Jahren einen großen Verein wie den SV Lohhof mit ca. 4.300 Mitgliedern und über 160 TrainernInnen/ÜbungsleiterInnen vor besondere Herausforderungen. Deshalb beachtet bitte auch aktuelle Entwicklungen, die auf unseren Internet-Seiten kommuniziert werden.

Wir bedanken uns bei allen Mitgliedern für Eure Treue. Bitte respektiert die „Abstands - Regeln“ damit wir im Herbst '22 und Winter '22/'23 unseren Sport sicher ausüben können. Von Herzen viel Gesundheit allen A-Z-Lesern!

## HINWEIS ZU DEN TRAININGSZEITEN:

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

## BADMINTON:

Badminton ist die Wettkampfform des beliebten Federballspiels. Es handelt sich um einen ganzjährigen, bewegungsintensiven Hallensport. Ein leichter Schläger & Ball sorgen für schnelle Erfolgserlebnisse und spektakuläre Ballwechsel. Kontakt für Schnuppertraining (Kinder, Jugend & Erwachsene):

Maxi Walter, maximilian.walter@svlohof.de  
Ihr findet auch alle Informationen zu unserem Trainingsangebot auf unserer Homepage: <https://www.badminton-svlohhof.de/training/>

### Kinder- und Jugendtraining

WO/WANN? Montags, 18:00 – 19:30 Uhr

Therese-Giehse-Realschule

(Kinder 6-16 Jahre

in versch. Gruppen)

Mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr

Ganghoferhalle

(Kinder 8-14 Jahre)

WER? Kontakt bitte per mail an

Maximilian Walter

maximilian.walter@svlohof.de

### Freies Spiel Erwachsene

FÜR WEN? Alle Mitglieder ab 16 Jahren

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

FÜR WEN? Alle Mitglieder ab 16 Jahren

WO/WANN? Dienstags, 18:30 – 21:30 Uhr

Therese-Giehse-Realschule

Sonntags, 10:00 – 14:00 Uhr

Ganghoferhalle

WER? Kontakt bitte per mail an

Maximilian Walter

maximilian.walter@svlohof.de

## BEACHVOLLEYBALL:

Baggern, Schmettern, Pritschen - ein rasantes Spiel auf Sand begeistert Hunderttausende. Sobald sich die ersten Frühlingsgefühle kundtun, wühlen die „Beacher“ schon wieder den Sand um. Und davon haben wir genug. Dank der Unterstützung der Stadt Unterschleißheim entstanden neben den Anlagen mit 2 Spielfeldern am örtlichen See sowie im Lohhofer

Valentinspark auf der Jugendsportanlage am aquariUSH 6 Beachvolleyballfelder. Mit ein bisschen Glück trifft man dort sogar die wahren Cracks, die im Sommer auf der bayerischen oder deutschen Beachvolleyball-Tour unterwegs sind. Vielleicht kann man sich ja den ein oder anderen Trick noch anschauen.

ABTEILUNG: VOLLEYBALL

WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen

WER? Ansprechpartner Beach:

Alexander Schuster,

Tel: 0160 / 5432102

alexander.schuster@svlohof.de

## BMX:

Der neue Rolling Wheels Skatepark 2.0 „Der Platz“, wie der Rolling Wheels Park unter den Locals heißt, hat ein völlig neues Gesicht bekommen. 3.000 Quadratmeter komplett in Ortbeton ausgestaltet, zeitgemäß und wartungsarm, und mit Beleuchtung. Die offizielle Einweihung erfolgte im Sommer 2022. Und dann wären da ja noch die spektakulären Sonnenuntergänge, die einem die After-Session-Erfrischung versüßen. Wenn Du mit der Beschreibung nichts anfangen kannst, kein Problem, Anfänger sind bei uns stets willkommen. Das Befahren des Parks ist nur mit professionellem Sportgerät gestattet (BMX, Slopestyle, Dirtbike u.ä.). Ausschließlich Plastik Pedale, Alu- oder Plastik Pegs, keine Reflektoren, Schutzbleche oder Ständer am Bike. Geschlossene Lenkerenden. Bei uns ist Helmpflicht!

ABTEILUNG: ROLLING-WHEELS

<https://rolling-wheels.net>

WO? Ludwig-Pettinger-Weg 1

(im Sportpark)

WANN? Tagesaktuelle Öffnungszeiten

<https://rolling-wheels.net/eintritt/>

EINTRITTSPREISE:

Jugendliche (unter 18): 4,- Euro

Erwachsene 6,- Euro

Zuschauer: frei

Leih-BMX: 5,- Euro/Std.

Leih-Helm: 1,- Euro/Tag

WER? Thomas Stellwag,

Tel.: 089 / 317 18 66

thomas.stellwag@svlohof.de

## CAPOEIRA:

Capoeira stammt aus Brasilien und ist eine Mischung aus Kampfsport und Tanz mit afrobrasilianischen Wurzeln. Die Bewegungselemente werden wie beim Aerobic-Training durch gemeinsame Bewegung zur Musik erlernt. In der Capoeira Angola werden die Grundelemente aus Jinga, Angriffen und Ausweichbewegungen spielerisch kombiniert. Durch das Capoeira-Training wird Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit, sowie Koordination und Rhythmus-Gefühl geübt. Der Höhepunkt ist die Roda, bei der eine Gruppe von Capoeiristas einen Kreis bilden, Musik spielen und singen, wahren jeweils zwei im inneren des Kreises (der Roda) miteinander spielen. Trainieren kann man ab sechs Jahren.

ABTEILUNG: KAMPFSPORT

FÜR WEN? Kinder ab 6 Jahre

Jugendliche ab 12 Jahre

Erwachsene

WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen

WER? Florian Mast

Tel.: 0176 22974544

## CRICKET:

Cricket ist ein Schachspiel, das auf offenen Feldern mit 22 Spielern gespielt wird. Dieser Sport vermittelt Sportlichkeit, Freundschaft, Wettbewerb, das wichtige Element, ein Gentleman zu sein, und lehrt schließlich ein wenig über das Leben. Neugierig geworden? Komm zu uns.

ABTEILUNG: CRICKET

<https://www.cricket-lohhof.com/>

WO? Sporttreff am aquariUSH

WER? Wir kommunizieren digital, d.h. alle Informationen und Cricket spezifischen Anmeldungen erfolgen online zum Nutzen der Mitglieder und Fans. Jeder ist eingeladen. Wir trainieren mittwochs und freitags von 16.30 bis 19 Uhr. Unsere Spiele finden in der Regel Sa und So statt. Alle Einzelheiten findet ihr auf unserer Website.

E-Mail: [cricket@svlohof.de](mailto:cricket@svlohof.de)

## FUSSBALL:

Die Abteilung Fußball hat drei Senioren-Mannschaften in unterschiedlichen Spielklassen und Jugend-Mannschaften in allen Altersklassen vom 4. bis zum 18. Lebensjahr. Zusätzlich gibt es AH-Mannschaften in Spielgemeinschaften mit dem SV Riedmoos und dem SC Inhauser Moos.

E-Mail: [fussballjugend@svlohof.de](mailto:fussballjugend@svlohof.de),

Homepage: [www.svlohhof.de/fussball](http://www.svlohhof.de/fussball)

## GESUNDHEITSSPORT:

(Auch für Nichtmitglieder)

Präventionsangebote:

- Hatha Yoga

- Hatha Yoga - „Atem-Yoga“

- Präventive Gesundheitsgymnastik nach Pilates

- Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

- Body in Balance

- Bewegungstraining zur Förderung des Muskel- und Skelettsystems

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

Rehabilitationsangebote:

- Wirbelsäule, Knie- und Hüftgelenke, Endoprothesen

- Krebsnachsorge

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

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

## HANBO JUTSU:

In Japan ist der Hanbō als Koryu-Waffe bekannt. Dort wird im Kukishin Ryu (etwa im 14. Jahrhundert) und im Hontai Yōshin-ryu trainiert. Besonders bekannt ist dabei das Kukishin Ryu. Es wird auch in den Schulen des Jujutsu, noch trainiert, die auf Takamatsu Toshitsugu zurückgehen (Bujinkan, Jinenkan und Genbukan). Der Hanbō wurde 1575 von

Nagafusa Kuriyama ins Curriculum des Kukishin Ryu aufgenommen. Die Geschichte dazu: In einem Kampf wurde sein Speer vom gegnerischen Schwertkämpfer zerschlagen. Er kämpfte mit dem Rest des Schafes weiter und konnte seinen Gegner damit besiegen.

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

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

**ABTEILUNG: KAMPFSPORT**

WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen

WER? Hans-Dieter Maier,  
Tel.: 089 / 45462376

## HERZGRUPPE:

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

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

**ABTEILUNG: HERZGRUPPE**

WO/WANN? Donnerstag  
1. Gruppe: 19:00 bis 19:55 Uhr  
2. Gruppe: 20:05 bis 21:00 Uhr  
WER? Uschi Hamann,  
Tel.: 089 / 43 66 04 75

## INLINE SKATES:

Der neue Rolling Wheels Skatepark 2.0 „Der Platz“, wie der Rolling Wheels Park unter den Locals heißt, hat ein völlig neues Gesicht bekommen. 3.000 Quadratmeter komplett in Ort beton ausgestaltet, zeitgemäß und wartungsarm und mit Beleuchtung. Die offizielle Einweihung erfolgte im Sommer 2022. Und dann wären da ja noch die spektakulären Sonnenuntergänge, die einem die After-Session-Erfrischung versüßen. Wenn Du mit der Beschreibung nichts anfangen kannst, kein Problem, Anfänger sind bei uns stets willkommen. Das Befahren des Parks ist nur mit professionellem Sportgerät gestattet. Bei uns ist Helmpflicht!

**ABTEILUNG: ROLLING-WHEELS**

<https://rolling-wheels.net>  
WO? Ludwig-Pettinger-Weg 1  
(im Sportpark)  
WANN? Tagesaktuelle Öffnungszeiten  
<https://rolling-wheels.net/eintritt/>

## EINTRITTSPREISE:

Jugendliche (unter 18): 4,- Euro  
Erwachsene 6,- Euro  
Zuschauer: frei  
Leih-BMX: 5,- Euro/Std.  
Leih-Helm: 1,- Euro/Tag

WER? Thomas Stellwag,  
Tel.: 089 / 317 18 66  
[thomas.stellwag@svlohhof.de](mailto:thomas.stellwag@svlohhof.de)

## JUDO:

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

**ABTEILUNG: KAMPFSPORT**

FÜR WEN? Kinder 5 - 7 Jahre (Anfänger)  
FÜR WEN? Kinder 8 - 10 Jahre (Anfänger)  
FÜR WEN? Kinder (Fortgeschrittene, ab weiß-gelb)

FÜR WEN? Jugendliche (11 - 14 Jahre)

FÜR WEN? Erwachsene (ab 15 Jahre)

WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen  
Ansprechpartner:

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

Jugend und Erwachsene Judo:  
Christian Zeilinger,  
Tel.: 089 / 37 05 35 66  
Hans-Dieter Maier  
Abteilungsleitung  
Tel.: 089 / 45462376

## JU-JUTSU:

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

**ABTEILUNG: KAMPFSPORT**

FÜR WEN? Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene

WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen

WER? Hans-Dieter Maier,  
Tel.: 089 / 45 46 23 76

## KARATE (SHOTOKAN-KARATE-DO):

Im Karate Dojo Edo des SV Lohhof wird ausschließlich traditionelles Shotokan-Karate-Do trainiert. Die sprichwörtliche Übersetzung „Der Weg der leeren Hand“, weist auf den defensiven Charakter dieser Kampfkunst hin. Neben der physischen Ausbildung, die auf die Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination abzielt, wird größter Wert auf die traditionellen Aspekte dieser Kampfkunst gelegt. Disziplin, Einhaltung der Etikette und Kampfgeist gehören zu den angestrebten Eigenschaften eines Kara-

teka - genauso wie z.B. Respekt und Hilfsbereitschaft. Unabhängig von Alter und Geschlecht ist es für fast jeden möglich, sich mit dieser Kampfkunst zu beschäftigen. Im Kindertraining werden Kinder (ab 10 Jahren) spielerisch an die Kampfkunst herangeführt.

Weitere Infos:

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

**ABTEILUNG: KAMPFSPORT**

FÜR WEN? Kinder, Jugendliche und Erwachsene ab 10 Jahre

FÜR WEN? Kinder 10 bis 14 Jahre

FÜR WEN? Erwachsene

WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen

WER? für Kinder- und Erwachsene:

Andy Schnirel,  
Tel.: 0151 / 11314977

Bianca Trautwein,

Tel.: 0172 / 8234 988,

[Bianca\\_Berrang@live.de](mailto:Bianca_Berrang@live.de)

Karate- Anfängerkurse für Kinder und Erwachsene finden in der Regel 2 x pro Jahr statt. Diese beginnen jeweils nach den Winterferien (Februar/März) und zum neuen Schuljahr (September). Infos gibt es bei Andy Schnirel, Telefon 0151 / 11 31 49 77.

## KENDO:

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

**ABTEILUNG: KAMPFSPORT**

FÜR WEN? Jugendliche und Erwachsene (ab 16 Jahre)

WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen

WER? Hubert Berrang,  
Tel. 0171 / 9268488

## LAUFTREFF FÜR JEDERMANN:

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

**ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK**

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

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

## LEICHTATHLETIK FÜR KINDER:

**ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK**

FÜR WEN? U8/U10 ab Schuleintritt

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

WER? Sophie Niebauer,  
niebauer.leichtathletik@gmx.de  
FÜR WEN? C-Schüler Wettkampf  
10-11 Jahre  
WO/WANN? <http://www.svlohhof.de/index.php/trainingszeiten>  
WER? Florian Troll, ftroll.sport@gmx.de  
FÜR WEN? Nichtwettkämpfer ab 12 Jahre -  
Just for fun  
WO/WANN? <http://www.svlohhof.de/index.php/trainingszeiten>  
WER? Stephanie Perzl,  
Tel.: 089 / 23043621

## LEICHTATHLETIK WETTKAMPFGRUPPE:

Hürden, Ballwurf, Speer, Weitsprung, Mittelstrecke, Hochsprung, Kugel usw.  
ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK  
FÜR WEN? ab 12 Jahre  
WO/WANN? <http://www.svlohhof.de/index.php/trainingszeiten>  
WER? Marlene Escherle,  
m.escherle@gmx.de

## LAUFTRAINING FÜR KINDER AB 12 JAHRE:

Das Training soll Aufbau für Wettkämpfe sein.  
ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK  
WO/WANN? <http://www.svlohhof.de/index.php/trainingszeiten>  
WER? Michael Leistner,  
Tel.: 0160 / 790 74 79

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

Intensives Ganzkörpertraining für den engagierten Freizeitsportler! Nach dem Aufwärmen bewegen wir uns im Grundlagenausdauerbereich mit eingebauten Intervallen bis 85 % HFmax. Körperkräftigung und Dehnen runden die Stunde ab.  
ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK  
WO/WANN? <http://www.svlohhof.de/index.php/trainingszeiten>  
WER? Herr Wallner, Tel.: 089 / 310 81 33

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

Intensives Ganzkörpertraining für den engagierten Freizeitsportler! Nach dem Aufwärmen bewegen wir uns im Grundlagenausdauerbereich mit eingebauten Intervallen bis 85% HFmax. Körperkräftigung und Dehnen runden die Stunde ab.  
ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK  
WO/WANN? <http://www.svlohhof.de/index.php/trainingszeiten>  
WER? Herr Wallner, Tel.: 089 / 310 81 33

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

ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK  
WO/WANN? <http://www.svlohhof.de/index.php/trainingszeiten>  
WER? Herr Wallner, Tel.: 089 / 310 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 Knochenerkrankung. Der

Einfluss vom Sporttreiben auf den Knochen wurde in den letzten Jahren zunehmend positiv bewertet und ergänzt die Standardbehandlung (Ernährung, zusätzliche Kalziumgaben, Östrogenzufuhr in der Postmenopause). Selbst bei Hochbetagten zieht der Knochen aus einem Training Nutzen. Über die Teilnahmegebühren erkundigen Sie sich bitte bei Frau Krimmer!

## TROCKENGYMNASTIK

## WASSERGYMNASTIK

WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen  
WER? Johanna Krimmer,  
Tel.: 0 89 / 3 10 16 21 und  
0175 / 75 30 216

## SCHWIMMEN:

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

## SCHWIMMEN – BEWEGUNGSTRaining

Zusätzlich zum Schwimmtraining bieten wir ein Bewegungstraining in der Sporthalle an.  
WO/WANN? Bitte anfragen  
WER? Sabine Riedel  
Wenn Sie noch mehr Informationen benötigen, dann besuchen Sie unsere Homepage:  
<http://www.svlohhof.de/schwimmen>

## SEHBEHINDERTE UND BLINDE:

Die Sportarten Schwimmen und Judo sind für Sehgeschädigte ideale Individualsportarten, weil sie als Freizeit- und Wettkampfsportart betrieben werden können. Daneben findet sich im Angebot als Mannschafts- und Ball-sportart eine Goalballgruppe. Bei allen Gruppen handelt es sich derzeit um Kinder- und Jugendgruppen.  
ABTEILUNG: REHASPORT  
WAS? Schwimmen I (Fortgeschrittene)  
WO/WANN? <http://www.svlohhof.de/index.php/abteilung-reha-sport>  
WAS? Schwimmen II (WK-Training)  
WO/WANN? <http://www.svlohhof.de/index.php/abteilung-reha-sport>  
WAS? Goalball  
WO/WANN? <http://www.svlohhof.de/index.php/abteilung-reha-sport>  
WAS? Judo-Inklusionsgruppe  
WO/WANN? <http://www.svlohhof.de/index.php/abteilung-reha-sport>

## SKATEBOARD:

Der neue Rolling Wheels Skatepark 2.0 „Der Platz“, wie der Rolling Wheels Park nachzugehen. Beide Anlagen gehören zur Abteilung Tennis des SV Lohhof; sie können von Mitgliedern und Gästen genutzt werden. Seit vielen Jahren genießt die konsequente Förderung von Kindern und Jugendlichen in unserem Club oberste Priorität. Doch neben dem Tennissport legen wir auch größten Wert auf ein funktionierendes Clubleben mit zusätzlichen Freizeitangeboten. Besonders die Integration neuer Mitglieder wird bei uns seit Jahren durch die Organisation von Kennenlern-Turnieren, Mixed-Turnieren, Damentagen, Radtouren, Herbstwanderungen

elle Einweihung erfolgte im Sommer 2022. Und dann wären da ja noch die spektakulären Sonnenuntergänge, die einem die After-Session-Erfrischung versüßen. Wenn Du mit der Beschreibung nichts anfangen kannst, kein Problem, Anfänger sind bei uns stets willkommen. Das Befahren des Parks ist nur mit professionellem Sportgerät gestattet. Bei uns ist Helmpflicht!

## ABTEILUNG: ROLLING-WHEELS

<https://rolling-wheels.net>  
WO? Ludwig-Pettinger-Weg 1  
(im Sportpark)  
WANN? Tagesaktuelle Öffnungszeiten  
<https://rolling-wheels.net/eintritt/>  
EINTRITTSPREISE:  
Jugendliche (unter 18): 4,- Euro  
Erwachsene 6,- Euro  
Zuschauer: frei  
Leih-Skateboard: 2,- Euro/Std.  
Leih-Helm: 1,- Euro/Tag  
WER? Thomas Stellwag,  
Tel.: 089 / 317 18 66  
thomas.stellwag@svlohhof.de

## SPORTABZEICHENTRAINING FÜR ERWACHSENE (ab 21 Jahre):

Training der leichtathletischen Disziplinen: Laufen, Werfen, Springen mit Aufwärm- und Dehnungsübungen.  
ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK  
WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen  
WER? Henry Halbig, Tel.: 089 / 3 21 12 89

## STUNT SCOOTER:

Neben Skateboard und BMX sind unsere Minirampe und die Jumpboxen auch für Stunt Scooter optimal zu nutzen. Denkt bitte an eure Schutzkleidung und dann könnt ihr auch schon durchstarten. Bei uns ist Helmpflicht!  
ABTEILUNG: ROLLING-WHEELS  
<https://rolling-wheels.net>  
WO? Ludwig-Pettinger-Weg 1  
(im Sportpark)  
WANN? Tagesaktuelle Öffnungszeiten  
<https://rolling-wheels.net/eintritt/>  
EINTRITTSPREISE:  
Jugendliche (unter 18): 4,- Euro  
Erwachsene 6,- Euro  
Zuschauer: frei  
Leih-Scooter: 3,- Euro/Std.  
Leih-Helm: 1,- Euro/Tag  
WER? Thomas Stellwag,  
Tel.: 089 / 317 18 66  
thomas.stellwag@svlohhof.de

## TENNIS:

Die Freunde des Tennissports haben in der Stadt Unterschleißheim die Möglichkeit, auf 2 Anlagen ihrem Sport nachzugehen. Beide Anlagen gehören zur Abteilung Tennis des SV Lohhof; sie können von Mitgliedern und Gästen genutzt werden. Seit vielen Jahren genießt die konsequente Förderung von Kindern und Jugendlichen in unserem Club oberste Priorität. Doch neben dem Tennissport legen wir auch größten Wert auf ein funktionierendes Clubleben mit zusätzlichen Freizeitangeboten. Besonders die Integration neuer Mitglieder wird bei uns seit Jahren durch die Organisation von Kennenlern-Turnieren, Mixed-Turnieren, Damentagen, Radtouren, Herbstwanderungen

und geselligen Veranstaltungen in unserem Clubheim gefördert. An den Medenrun- den des Bayerischen Tennisverbandes nehmen wir mit über 20 Mannschaften in allen Altersklassen teil (von den Bambinis bis zu den „reiferen Jahrgängen“). Wir richten diverse LK-Turniere aus, ebenso wie hochklassig besetzte Turniere mit DTB-Ranglistenstatus oder die jährlichen Stadtmeisterschaften unter dem Namen „Lohhof Open“. Schauen Sie einfach bei uns vorbei, testen Sie als Gast unsere Tennisplätze oder buchen Sie ein Probetraining bei unserer Tennisschule. Bei uns gibt es weder Wartelisten noch Aufnahmegebühren oder sonstige Selektion. Sie sind bei uns jederzeit herzlich willkommen!  
**In den Oster- und Sommerferien finden Tenniscamps geleitet durch die Dejan Malic Tennis Academy statt.**

## **ABTEILUNG TENNIS:**

Otto Pichler (Abteilungsleiter):

0171 / 750 45 12

Folke Reusch (Sportwartin):

0171 / 304 94 93

Olga Ksandinova (Tennishalle):

0152 / 21 58 11 87

Jochen Pallauf (Jugendleitung):

0151 / 57 37 54 68

Thomas Elsner (Ballsschule): 0160 / 446 78 98

Tennis Academy: 0176 / 434 44 40 34

Hallenbuchungen: [www.ebusy.tennis-lohhof.de](http://www.ebusy.tennis-lohhof.de)

**Internet:** [www.tennis-lohhof.de](http://www.tennis-lohhof.de)

**E-Mail:** [kontakt@tennis-lohhof.de](mailto:kontakt@tennis-lohhof.de)

## **ANLAGE TENNIS LOHHOF (TL):**

WO? Hartmut-Hermann-Weg 1

(im Sportpark)

Telefon: 089 / 3 10 31 66

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

## **ANLAGE TENNIS PARK UNTERSCHLEISSHEIM (TPU):**

WO? Anna-Wimschneider-Str. 7

(hinter dem BallhausForum)

Telefon: 089 / 3 10 40 50

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

## **TISCHTENNIS:**

Tischtennis wird von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen auch bis ins hohe Alter ausgeübt. Jeder kann mitmachen, auch wenn man nicht an Wettkämpfen teilnehmen will. Wir können bis zu 18 TT-Platten in unserer modernen Sporthalle aufstellen, so dass alle zum Spielen kommen. Das Training findet, getrennt nach Jugend und Erwachsene regelmäßig an 2 Tagen in der

Woche und teilweise auch an Samstagen statt. Ein Einstieg für Interessierte sowie Freizeit- und Hobbyspieler ist jederzeit möglich. Insgesamt 4 lizenzierte Trainer betreuen den Sportbetrieb der Abteilung. Sonderbeiträge werden nicht erhoben.

**ABTEILUNG: TISCHTENNIS**

WO? Ganghoferhalle

FÜR WEN? Erwachsene

WANN? Di. und Do. je 20:00 – 22:00 Uhr

FÜR WEN? Jugend

WANN? Di. und Do. je 17:30 – 20:00 Uhr

WER? Wolfgang Preischl (Abteilungsleiter)

Tel.: 089 / 3102363,

[preischl.family@mnet-mail.de](mailto:preischl.family@mnet-mail.de)

Oleksandr Oryekhov (Jugendleiter)

Tel.: 0176 / 99300776 und

0813 / 39187530

## **TURNEN:**

Seit 1955 gibt es die mittlerweile mit Abstand größte Abteilung des Sportvereins Lohhof e.V. in Unterschleißheim. Turnen ist vielseitig und hervorragend als sportliche Grundausbildung für Alle geeignet. Unser angebotenes Sportprogramm beinhaltet neben dem Gerät- und Rhönradturnen auch eine Vielfalt von Gymnastik- und Fitnessstunden. Haben wir Euer Interesse geweckt? Dann schaut bei uns auf unsere Abteilungshomepage vorbei und nehmt Kontakt mit unseren Übungsleitern auf. <https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen> oder schickt uns eine Mail an [turnen@svlohhof.de](mailto:turnen@svlohhof.de)

## **KINDERTURNEN**

Spartenleitung: Petra Golega, [petra.golega@svlohhof.de](mailto:petra.golega@svlohhof.de)

[svlohhof.de](mailto:svlohhof.de)

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

<https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/kinderturnen>

## **ELTERN-KIND-TURNEN**

ABTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? Bis 3 Jahre

WO/WANN? Vereinsturnhalle/ <https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/kinderturnen>

<https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/kinderturnen>

## **VORSCHULTURNEN**

ABTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? 3 – 6 Jahre

WO/WANN? Mehrzweckhalle/

<https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/kinderturnen>

<https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/kinderturnen>

ABTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? 4 – 6 Jahre

WO/WANN? Ganghoferhalle/

<https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/kinderturnen>

<https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/kinderturnen>

## **JUGENDSPORT - TURNEN**

Spartenleitung: Michael Rupprecht,

[michael.rupprecht@svlohhof.de](mailto:michael.rupprecht@svlohhof.de)

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

<https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/jugendturnen>

## **AKROBATIK**

ABTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? 1. – 4. Klasse

WO/WANN? Nähere Infos auf unserer Home-

page: <https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/jugendturnen>

<https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/jugendturnen>

## **POWER TEENIES**

ABTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? Mädchen / Teenies ab 13 Jahre

WO/WANN? Nähere Infos auf unserer Home-

page: <https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/jugendturnen>

<https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/jugendturnen>

## **MODERN-JAZZ-DANCE**

ABTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? Mädchen und Jungen

WO/WANN? Nähere Infos auf unserer Home-

page: <https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/jugendturnen>

<https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/jugendturnen>

## **SPORTABZEICHEN FÜR KINDER**

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

ABTEILUNG: TURNEN

WO/WANN? Nähere Infos auf unserer Home-

page: <https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/jugendturnen>

<https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/jugendturnen>

## **GERÄTTURNEN**

Spartenleitung Gerättturnen weiblich:

Friederike Mertes -

[friederike.mertes@svlohhof.de](mailto:friederike.mertes@svlohhof.de)

Spartenleitung Gerättturnen männlich:

Adolf Strobl - [adolf.strobl@svlohhof.de](mailto:adolf.strobl@svlohhof.de)

**Gemischtes Turnen**

ABTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? Jungen und Mädchen

(1 – 9 Klasse)

WO/WANN? Nähere Infos auf unserer Home-

page: <https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/geraettturnen-m-w>

<https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/geraettturnen-m-w>

## **Wettkampforientiertes Gerättturnen für Mädchen und Jungen**

Zum Gerättturnen weiblich gehören die vier olympischen Geräte: Sprung, Schwebebalken, Stufenbarren und Boden. Zum Gerättturnen männlich gehören die sechs olympischen Geräte: Boden Seitpferd, Ringe, Sprung, Barren und Reck.

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

ABTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? Jungen und Mädchen

ab 5 Jahre,

je nach persönlicher Entwicklung

WO/WANN? Per E-Mail anfragen:

Für Jungen:

[alexander.eder@svlohhof.de](mailto:alexander.eder@svlohhof.de)

Für Mädchen:

[friederike.mertes@svlohhof.de](mailto:friederike.mertes@svlohhof.de)

Näheres auch: <https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/geraettturnen-m-w>

<https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/geraettturnen-m-w>

<https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/geraettturnen-m-w>

## Mädchenturnen

ABTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? Mädchen 4 – 8 Jahre

FÜR WEN? Mädchen 6 – 7 Jahre

FÜR WEN? Mädchen 8 – 12 Jahre

FÜR WEN? Mädchen ca. ab 12 Jahre

WO/WANN? Nähere Infos siehe Homepage:  
<https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/geraettturnen-m-w>

## Wahl-Mehrkampf für Kinder

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

ABTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? Jungen und Mädchen 8 – 12 Jahre

WO/WANN? Nähere Infos auf unserer Homepage: <https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/geraettturnen-m-w>

## Cheerleading

ABTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? PeeWees (ab 5 Jahren)

WER? Verena Popp

FÜR WEN? Juniors (ab 11 Jahren)

WER? Jasmin Alexopoulos

FÜR WEN? Seniors (ab 15 Jahren)

WER? Hanna Brandl

WO/WANN? Bitte per E-Mail anfragen <https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/cheerleader>

## RHÖNRADTURNEN

Spartenleitung:

Simon Schmidt,

[simon.schmidt@svlohhof.de](mailto:simon.schmidt@svlohhof.de)

Nähere Infos auf unserer Homepage

<https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/rhoenrad>

ABTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? Mädchen und Jungen aller Altersgruppen

WO/WANN? siehe Homepage

## GYMNASTIK

Spartenleitung: Ellen Stamer,

[ellen.stamer@svlohhof.de](mailto:ellen.stamer@svlohhof.de) / 0179 12726437

Nähere Infos auch auf unserer Homepage

<https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/gymnastik>

### Aerobic

ABTEILUNG: TURNEN

WO? Mehrzweckhalle

WANN? Montag 19:30 – 20:30 Uhr

WER? [ellen.stamer@svlohhof.de](mailto:ellen.stamer@svlohhof.de)

### Bodyforming

ABTEILUNG: TURNEN

WO? Saal am Weiher

WANN? Freitag 9:00 – 10:00 Uhr

WER? [anja.suadicani@svlohhof.de](mailto:anja.suadicani@svlohhof.de)

### Fitness- & Gesundheitsgymnastik

ABTEILUNG: TURNEN

WO? Mehrzweckhalle

WANN? Montag 16:30 – 17:30 Uhr

Montag 17:30 – 18:30 Uhr

Wer? [gudrun.wittke@svlohhof.de](mailto:gudrun.wittke@svlohhof.de)

## Intense Body Workout

ABTEILUNG: TURNEN

WO? Saal am Weiher

WANN? Mittwoch 17:30 – 18:30 Uhr

Wer? [corinna.meyer@svlohhof.de](mailto:corinna.meyer@svlohhof.de)

## Pilates Balance Mix

ABTEILUNG: TURNEN

WO? Saal am Weiher

WANN? Montag 08:15 – 09:15 Uhr

Montag 09:15 – 10:15 Uhr

angela.born@svlohhof.de

## Power Pump

ABTEILUNG: TURNEN

WO? Mehrzweckhalle

WANN? Donnerstag 20:30 – 21:30 Uhr

Wer? [theresa.strobl@svlohhof.de](mailto:theresa.strobl@svlohhof.de)

## Step

ABTEILUNG: TURNEN

WO? Ballhausforum

WANN? Mittwoch 19:00 – 20:00 Uhr

Wer? [ellen.stamer@svlohhof.de](mailto:ellen.stamer@svlohhof.de)

## Zumba ®

ABTEILUNG: TURNEN

WO? Mehrzweckhalle

WANN? Montag 18:30 – 19:30 Uhr

Wer? [priyadharishini.ayyappan@svlohhof.de](mailto:priyadharishini.ayyappan@svlohhof.de)

Wo? Mehrzweckhalle

Mittwoch 20:00 – 21:00 Uhr

WER? [dagmar.muenzer@svlohhof.de](mailto:dagmar.muenzer@svlohhof.de)

## PRÄVENTIONSSPORT

Spartenleitung: Monika König, [monika.koenig@svlohhof.de](mailto:monika.koenig@svlohhof.de), Tel. 0157 72 01 22 67

Nähere Infos auch auf unserer Homepage

<https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/praeventionssport>

<https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/praeventionssport>

### Fit ab 60 (für Sie)

ABTEILUNG: TURNEN

WER/WO/WANN?

[monika.koenig@svlohhof.de](mailto:monika.koenig@svlohhof.de) oder

Telefon Spartenleitung

### Pilates

ABTEILUNG: TURNEN

WER/WO/WANN?

[anja.suadicani@svlohhof.de](mailto:anja.suadicani@svlohhof.de) oder

Telefon Spartenleitung

### Rückengymnastik

ABTEILUNG: TURNEN

WER/WO/WANN?

[monika.koenig@svlohhof.de](mailto:monika.koenig@svlohhof.de) oder

Telefon Spartenleitung

### Rückengymnastik & Sturzprophylaxe für Senioren

ABTEILUNG: TURNEN

WER/WO/WANN?

[monika.koenig@svlohhof.de](mailto:monika.koenig@svlohhof.de) oder

Telefon Spartenleitung

### Yoga

ABTEILUNG: TURNEN

WER/WO/WANN?

[claudia.hengst@svlohhof.de](mailto:claudia.hengst@svlohhof.de) oder

Telefon Spartenleitung

### S-KLASSE-SPORT

Spartenleitung: Josef Leitl,

[josef.leitl@svlohhof.de](mailto:josef.leitl@svlohhof.de) /

Tel. 089 / 31 02 481

### Gymnastik und Fitness für Ihn

ABTEILUNG: TURNEN

WO? Michael-Ende-Schule

WANN? Donnerstag 19.30 – 22.00 Uhr

WER? Josef Leitl, [josef.leitl@svlohhof.de](mailto:josef.leitl@svlohhof.de) oder Telefon Spartenleitung

Nähere Infos:

<https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/s-klasse>

## Volleyball der Turner

ABTEILUNG: TURNEN

WO? Ganghoferhalle

WANN? Freitag 18:00 – 20:00 Uhr

WER? Josef Leitl, [josef.leitl@svlohhof.de](mailto:josef.leitl@svlohhof.de) oder Telefon Spartenleitung

Nähere Infos:

<https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/s-klasse>

## VOLLEYBALL:

SV Lohhof Volleyball - seit vielen Jahren ein Begriff in Deutschland, ja sogar europaweit. In den 80er- Jahren prägte die Damenmannschaft den deutschen Volleyballsport. Viele berühmte Spielerinnen und Trainer agierten in Lohhof. Der SV Lohhof war der erste deutsche Club, der einen europäischen Wettbewerb gewann. Darüber hinaus wurde man mehrfacher Deutscher Meister und Pokalsieger. In der neuen Saison 2022/2023 spielt die 1. Damenmannschaft wieder in der 2. Bundesliga. Doch Spitzenvolleyball muss von einer breiten Basis getragen werden. Deswegen setzt man beim SV Lohhof Volleyball auf die Jugend. Mädchen und Jungen werden von der F-Jugend bis zur A-Jugend professionell betreut und ausgebildet, wobei der Spaß auch nie in den Hintergrund gerät.

ABTEILUNG: VOLLEYBALL

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

WANN? Genaue Trainingszeiten erfahren Sie auf unserer Homepage: [www.lohhof-volleyball.de](http://www.lohhof-volleyball.de)

### Ansprechpartner Jugend:

Michaela Pohl, Tel. 0162 / 63 65 065,

[michaela.pohl@svlohhof.de](mailto:michaela.pohl@svlohhof.de)

### Ansprechpartner Verwaltung / Spielbetrieb:

Martina Banse, Tel. 0176 / 21 03 47 14,

[martina.banse@svlohhof.de](mailto:martina.banse@svlohhof.de)

Alle Informationen und Neuigkeiten gibt es auf [www.lohhof-volleyball.de](http://www.lohhof-volleyball.de)

### Stand aller Informationen: 20.09.2022

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

Verantwortlich: Stefan Schneiders

Erscheinungsweise: zweimal jährlich

Druck: Druck und Verlag  
Zimmermann GmbH  
Einsteinstraße 4  
85716 Unterschleißheim