

# DAS SPORTANGEBOT Sommer 2023

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)
- Cheerleading (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)
- **Kraftraumtraining**
- Kraftraumtraining 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

### Gesundheitsport:

**(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	<a href="mailto:maximilian.walter@svlohhof.de">maximilian.walter@svlohhof.de</a>
Cricket	Ganesan	Arun Karthik	0176 / 66572791
Fußball	Riedl	Stefan	<a href="mailto:stefan.riedl@svlohhof.de">stefan.riedl@svlohhof.de</a>
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	von der Grün	Patrick	<a href="mailto:patrick.vondergruen@svlohhof.de">patrick.vondergruen@svlohhof.de</a>
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 (bis Pfingsten 2023, danach Abriss und Neubau)
<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>Veranstaltungshalle:</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 49 · April 2023

## HINWEIS ZU DEN SPORT-ANGEBOTEN & TRAININGSZEITEN:

Nach dem Ende der Corona- Krise ist die Nachfrage nach unseren Sportangeboten erfreulicherweise wieder gestiegen. Daher kann es zu Wartelisten kommen. Wir bemühen uns das Angebot auszubauen und die Nachfrage, soweit wie möglich, zu befriedigen. Bitte nutzen Sie übergangsweise auch alternative Angebote. Leider kommt es von Zeit zu Zeit 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@svlohohof.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@svlohohof.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@svlohohof.de

## BEACHVOLLEYBALL:

Baggern, Schmetter, Frischn - 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 unter-

wegs sind. Vielleicht kann man sich ja den ein oder anderen Trick noch abschauen.

ABTEILUNG: VOLLEYBALL

WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen

WER? Ansprechpartner Beach:

Alexander Schuster,  
Tel: 0160 / 5432102  
alexander.schuster@svlohohof.de

## BMX /DIRTBIKE:

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 16): 4,- Euro

Erwachsene (ab 16): 6,- Euro

Zuschauer: frei

Leih BMX : 5,- Euro/Std

Leih-Helm: 1,- Euro/Tag

WER? Philip Staudigl,

Tel.: +49 162 3867119

philip.staudigl@svlohohof.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@svlohohof.de](mailto:cricket@svlohohof.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@svlohohof.de](mailto:fussballjugend@svlohohof.de),

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

## GESUNDHEITSSPORT:

(Auch für Nichtmitglieder)

Präventionsangebote:

- Hatha Yoga

- Hatha Yoga - „Atem-Yoga“

- Sanfter Yoga-Mix

- 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 Schaftes weiter und konnte seinen Gegner damit besiegen. Speziell in Deutschland wurde der Hanbō als weitere Waffe etabliert, da diese Waffe eine gute Ergänzung zum Karate- und Jujutsutaining bildet. Die Vorteile des Hanbō sind im Nahkampf zu finden, wo man neben effektiven Hebel- auch Stoß- und Schlagtechniken anwenden kann. Entsprechend sind außerhalb des Nahkampfes Distanzwaffen wie der Bō dem Hanbō in der Regel überlegen, da sie über eine größere Reichweite verfügen. Hanbo Jutsu wird bei SV Lohhof seit drei Jahren trainiert. Inzwischen haben die ersten Mitglieder ihre Dan-Prüfung erfolgreich abgelegt.

**ABTEILUNG:** KAMPFSPORT  
**WO/WANN?** Ballhaus Forum  
Dienstag 19:15 – 20:00 Uhr  
**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, Entscheidungsfähigkeit 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 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. 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 16): 4,- Euro  
Erwachsene (ab 16): 6,- Euro  
Zuschauer: frei  
Leih-Helm: 1,- Euro/Tag  
**WER?** Philip Staudigl,  
Tel.: +49 162 3867119  
[philip.staudigl@svlohof.de](mailto:philip.staudigl@svlohof.de)

## JUDO:

Judo beansprucht auf Grund seiner vielseitigen 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-Jitsu.

**ABTEILUNG:** KAMPFSPORT

**FÜR WEN?** Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene

**WO/WANN?** Ballhaus Forum

Dienstag: 20:00 – 21:00 Uhr  
Donnerstag: 19:30 – 21:00 Uhr

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

Weitere Infos:

[www.karatedojoedo-muenchen.de](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

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.svlhohof.de/index.php/trainingszeiten>

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

## LEICHTATHLETIK FÜR KINDER:

ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK

FÜR WEN? U8 6-7 Jahre

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

WER? Stefanie Popp  
stefanie.popp@svlohhof.de

FÜR WEN? U10 8-9 Jahre

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  
stephanie.perzl@gmx.de

## 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 (ab 20 Jahre):

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

ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK

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

WER? Tobias Wallner  
Tel.: 015114428611

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

Nach dem Aufwärmen bewegen wir uns im Komfortbereich, Körperkräftigung und Dehnen runden die Stunde ab.

ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK

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

WER? Tobias Wallner  
Tel.: 015114428611

## 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

### 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 Ballsportart eine Goalballgruppe. Bei allen Gruppen handelt es sich derzeit um Kinder- und Jugendgruppen.

ABTEILUNG: REHASPORT

WAS? Schwimmen I (Fortgeschrittene)

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

WAS? Schwimmen II (WK-Training)

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

WAS? Goalball

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

WAS? Judo-Inklusionsgruppe

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

## SKATEBOARD:

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 war-

tungsarm 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 16): 4,- Euro

Erwachsene (ab 16): 6,- Euro

Zuschauer: frei

Leih-Skateboard: 2,- Euro/Std.

Leih-Helm: 1,- Euro/Tag

WER? Maximilian Amougou,

Tel.: +49 1516 8453232,

Email: [maximilian.amougou@svlohhof.de](mailto:maximilian.amougou@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 16): 4,- Euro

Erwachsene (ab 16): 6,-Euro

Zuschauer: frei

Leih-Scooter: 3,- Euro/Std.

Leih-Helm: 1,- Euro/Tag

WER? Maximilian Amougou

Tel.: +49 1516 8453232

[maximilian.amougou@svlohhof.de](mailto:maximilian.amougou@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 (Ballschule): 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, Zweifelhalle (gelenkschonender Teppichboden mit Granulat) sowie 2 Sandplätzen in einer hochmodernen Tragluftp Halle 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)

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

## ELTERN-KIND-TURNEN

ABTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? Bis 6 Jahre

WO/WANN? Ganghofer Halle/ <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>

kinderturnen

ABTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? 4 – 6 Jahre

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

kinderturnen

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

Bewegungskünste mit Zirkuselementen Aufwärmspiele für die gute Laune. Spiele und Techniken mit Tüchern, Bällen, Jonglage mit Kleingeräten (Teller, Diabolo und Keulen). Sprungakrobatik mit dem Minitrampolin. Luftartistik mit dem Vertikaltuch und Trapez.

ABTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? 1. – 4. Klasse

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

## POWER TEENIES

ABTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? Mädchen / Teenies ab 13 Jahre

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

## KINDERAEROBIC

ABTEILUNG TURNEN

FÜR WEN? 5 bis 6 jährige

WO/WANN? Mehrzweckhalle / Dienstags

16.30 bis 17.30 Uhr/ kerstin.

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

## 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 Homepage: <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 Homepage: <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>

## Mädchenturnen

ABTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? Mädchen 5 – 12 Jahre

FÜR WEN? Mädchen ca. ab 12 Jahre

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

## TeamGym

TeamGym kommt aus Skandinavien und besteht aus den Disziplinen Bodengymnastik, Tumbling und Trampet. Alles wird zusammen im Team auf Musik geturnt.

ABTEILUNG: TURNEN

WO/WANN? [friedericke.mertes@svlohhof.de](mailto:friedericke.mertes@svlohhof.de)

## 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 Schwebelaken 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/geraetturturnen-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

WER? [angela.born@svlohhof.de](mailto: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@gmx.de](mailto:dagmar.muenzer@gmx.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>

**Fit ab 60 (für Sie)**

ABTEILUNG: TURNEN

WER/WO/WANN? [monika.koenig@svlohhof.de](mailto:monika.koenig@svlohhof.de),

de oder Telefon Spartenleitung

### Pilates - Gesunder Rücken

ABTEILUNG: TURNEN

WER/WO/WANN? [anja.suadicani@svlohhof.de](mailto:anja.suadicani@svlohhof.de),

de oder Telefon Spartenleitung

### Rückengymnastik

ABTEILUNG: TURNEN

WER/WO/WANN? [monika.koenig@svlohhof.de](mailto:monika.koenig@svlohhof.de),

de oder Telefon Spartenleitung

### Rückengymnastik & Sturzprophylaxe für Senioren

ABTEILUNG: TURNEN

WER/WO/WANN? [monika.koenig@svlohhof.de](mailto:monika.koenig@svlohhof.de),

de oder Telefon Spartenleitung

### Yoga

ABTEILUNG: TURNEN

WER/WO/WANN? [claudia.machate@svlohhof.de](mailto:claudia.machate@svlohhof.de),

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 kommenden neuen Saison 2023/2024 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: 29.03.2023

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