

DAS SPORTANGEBOT SOMMER 2026

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

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

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



SPORTANGEBOT DER ABTEILUNGEN

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

Abteilung Fußball:

- Fußball Jugend (25 € im Monat)
- Fußball Herrenmannschaft

Abteilung Turnen:

(36 Euro/Jahr, Sonderbeitrag für alle Aktiven bei Gerätturnen, Rhönrad, Cheerleading, 85 Euro/Jahr Sonderbeitrag für Cheerleading; 12 Euro/Jahr für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre, die nicht zur obigen Gruppe gehören) (Für Kinder in diesen Turnsportbereichen werden nur in Summe 36 Euro / 85 Euro erhoben; es entsteht keine Doppelbelastung)

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)
- **Präventionsport (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 Erwachsene, 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 Tragfluthalle mit Sandbelag)

Abteilung Leichtathletik:

(20 Euro/Jahr für alle Kinder bis 18 Jahre) (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:

- Cricket- Jugendliche (80 Euro/Jahr)
- 3 Cricket-Herrenmannschaft (Red, Black, White)

Abteilung Kampfsport:

(30 Euro/Jahr)

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

Abteilung Volleyball:

(12 Euro/Monat für aktive Mitglieder und 5 Euro/Monat für passive Mitglieder – ab 01.07. 2026: 20 Euro/Monat für aktive Mitglieder und 5 Euro/Monat für passive Mitglieder)

- 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 (30 € im Jahr)
- **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 / 855 53 24
Schatzmeister	zurzeit nicht besetzt		
Schriftführer	Corinna Schuster		corinna.schuster@svlohhof.de

Abteilungsleiter

Badminton	Walter	Maximilian	maximilian.walter@svlohhof.de
Cricket	Ganesan	Arun Karthik	arun.ganesan@svlohhof.de
Fußball	Riedl	Stephan	stephan.riedl@svlohhof.de
Herzgruppe	Hamann	Ursula	0 89 / 43 66 04 75
Kampfsport	Maier	Hans-Dieter	0172 1016685; hans-dieter.maier@svlohhof.de
Leichtathletik	Klimke	Daniela	0176 / 811 503 06
Rehasport	Koczy	Sebastian	0 89 / 37 97 96 90
Rolling Wheels	Staudigl	Philip	philip.staudigl@rolling-wheels.net
Schwimmen	Wolf	Georg	0 89 / 20 33 86 34
Tennis	Pichler	Otto	0171 / 750 45 12
Tischtennis	Preischl	Wolfgang	0 89 / 3 10 23 63
Turnen	Wagner	Alina	alina.wagner@svlohhof.de
Volleyball	Benner	Lars	0172 / 298 66 23

DORT FINDET IHR UNS:

BallhausForum	Anna-Wimschneider-Str. 1-3 / Ecke Landshuter Str.
Familienzentrum:	Alexander-Pachmann-Str. 40
FOS/BOS:	Südliche Ingolstädter Straße 1
Freizeitbad aquariUSH:	Hartmut-Hermann-Weg 2 (im Sportpark)
Ganghoferhalle:	Grundschule USH an der Hans-Carossa-Straße 2
Gymnasium:	Carl-Orff-Gymnasium, Münchner Ring 16
Mehrzweckhalle:	Grundschule USH an der Johann-Schmid-Str. 11
Michael-Ende-Halle:	Michael-Ende-Grundschule USH, Raiffeisenstr. 27 (steht nicht zur Verfügung wegen Neubau)
Nelkenhalle:	Mittelschule USH, Johann-Schmid-Str. 11/Ecke Nelkenstr.
Realschule:	Therese-Giehse-Realschule, Münchner Ring 18
Rolling Wheels Skatepark:	Ludwig-Pettinger-Weg 1 (im Sportpark)
Rupert-Egenberger-Halle:	Sonderpädagogisches Förderzentrum USH, Fichtenstr. 15
Saal „Am Weiher“:	Am Weiher 26
Sehbehindertenzentrum:	Sehbehinderten- und Blindenzentrum Südbayern, Pater-Setzer-Platz 1
Sporttreff am aquariUSH:	Hartmut-Hermann-Weg 2 (im Sportpark)
Tennisanlage Lohhof:	Hartmut-Hermann-Weg 1 (im Sportpark), Tel.: 089 / 3103166
Tennispark Unterschleißheim:	Anna-Wimschneider-Str. 7 (hinter dem BallhausForum), Tel.: 089 / 3104050
Vereinsturnhalle:	Johann-Schmid-Str. 11, Eingang zwischen Musikschule und Grundschule (hinter dem Haus der Vereine bzw. neben der Mehrzweckhalle)
Hans-Bayer-Stadion:	Stadionstraße 1

Neue Mitgliedsbeiträge ab 01.01.2025: Aufnahmegebühr: 15 Euro; Grundbeitrag/Jahr derzeit für Kinder/Jugendliche bis 18 Jahre: 66 Euro; Erwachsene: 120 Euro; Senioren und Seniorinnen ab 65 Jahren: 100 Euro.

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

SV Lohhof von A bis Z

Ausgabe 55 • April 2026

HINWEIS ZU DEN SPORT-ANGEBOTEN & TRAININGSZEITEN:

Die Sporthalle der Michael-Ende Schule steht uns seit Pfingsten 2023 wegen Neubau der Schule nicht mehr zur Verfügung. Daher ist die Verfügbarkeit von Trainingszeiten in Sporthallen leider eingeschränkt/kritisch. Bitte seid solidarisch und meldet Zeiten die nicht mehr benötigt werden an: sportreferent@svlohhof.de

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.

FÜR WEN? Anfängertraining für Kinder (7-8 Jahre, 9-10 Jahre, 11-12 Jahre)
Fortgeschrittenentraining für Kinder (11-12 Jahre, 13-16 Jahre)
Freies Spiel für Erwachsene (18+)
Anfängertraining für Erwachsene (18+)
Mannschaftsbetrieb für erfahrene Spieler (18+)

WO/WANN? Ihr findet alle Informationen zu unserem Angebot auf unserer Homepage: <https://svlohhof-badminton.de/mitglied-werden/>

WER? Bitte nutzt die entsprechenden Kontaktformulare auf unserer Homepage!

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:
Leon Endres
Tel: 0176 / 816 649 29
beach@lohhof-volleyball.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 & Erwachsene: 6,- €

Zuschauer: frei

Leih BMX : 5,- €/Std

Leih-Helm: 1,- €/Tag

WER? Philip Staudigl,
philip.staudigl@svlohhof.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 / 229 745 44

CRICKET:

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

ABTEILUNG: CRICKET

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

FÜR WEN? Jugendliche ab 8 Jahre

WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen

WER? Akther Jahan Khan
Tel.: 0176 / 550 182 18

FÜR WEN? Erwachsene (ab 18)

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@svlohhof.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@svlohhof.de,
Homepage: www.svlohhof.de/fussball

GESUNDHEITSSPORT:

(Auch für Nichtmitglieder)

Präventionsangebote:

- Allgemeines Gesundheitstraining – ein kraft- und ausdauerorientiertes Programm für die Gesundheit

- Stabilisationstraining an Geräten

- 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:

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 / 310 16 21 und
0175 / 753 02 16

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 Schaffes 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 21:00 – 21:45 Uhr

WER? Hans-Dieter Maier,
0172 101 66 85

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 / 436 604 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 & Erwachsene: 6,- €
Zuschauer: frei
Leih-Helm: 1,- €/Tag

WER? Philip Staudigl,
philip.staudigl@svlohhof.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: Ingrid Zeilinger

Tel.: 089 / 370 535 66

E-Mail ingrid.zeilinger@svlohhof.de

Jugend und Erwachsene Judo:

Christian Zeilinger,

Tel.: 089 / 370 535 66

Hans-Dieter Maier

Abteilungsleitung

Tel.: 0172 101 66 85

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 Leitfadend durch die Techniken des Ju-Jutsu.

ABTEILUNG: KAMPFSPORT

FÜR WEN? Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene

WO/WANN? Ballhaus Forum

Dienstag: 19:30 – 21:00 Uhr

Donnerstag: 19:30 – 21:00 Uhr

WER? Hans-Dieter Maier,

Tel.: 0172 101 66 85

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

ABTEILUNG: KAMPFSPORT

FÜR WEN? Kinder, Jugendliche und Erwachsene ab 10 Jahre

FÜR WEN? Kinder 10 bis 14 Jahre und Unterstufe

WANN? Montag 18.30 – 20.00 Uhr

Donnerstag 18.45 – 20.00 Uhr

FÜR WEN? Erwachsene

Wann? Montag: 18.30-20.30 Uhr

Donnerstag 18.45-21.15 Uhr.

WO? Nelkenhalle

Andy Schnirel,

Tel.: 0151 / 113 149 77

Bianca Trautwein,

Tel.: 0172 / 823 49 88,

bianca.berrang@svlohhof.de

Karate-Anfängerkurse für Kinder und Erwachsene finden in der Regel 1 x pro Jahr statt. Diese beginnen nach zum neuen Schuljahr (Oktober). Infos gibt es bei Andy Schnirel (Telefon 0151 / 113 149 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 14 Jahre)

WO/WANN? Nelkenhalle

Freitag 19:30 bis 21:30 Uhr

WER? Hubert Berrang,

Tel. 0171 / 926 84 88

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,
leichtathletik@svlohhof.de

LEICHTATHLETIK FÜR KINDER:

ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK

FÜR WEN? U8 6-7 Jahre

WO/WANN? <http://www.svlohhof.de/index.php/trainingszeiten>
WER? Maximilian Sieren
leichtathletik@svlohhof.de
FÜR WEN? U10 8-9 Jahre
WO/WANN? <http://www.svlohhof.de/index.php/trainingszeiten>
WER? Nils Reichenbach
leichtathletik@svlohhof.de
FÜR WEN? C-Schüler Wettkampf
10-11 Jahre
WO/WANN? <http://www.svlohhof.de/trainingszeiten-leichtathletik>
WER? Florian Troll,
leichtathletik@svlohhof.de
FÜR WEN? Nichtwettkämpfer
ab 11-14 Jahre - Just for fun
WO/WANN? <https://www.svlohhof.de/trainingszeiten-leichtathletik>
WER? Erin Beyer
leichtathletik@svlohhof.de
FÜR WEN? Nichtwettkämpfer
ab 15 Jahre - Just for fun
WO/WANN? <https://www.svlohhof.de/trainingszeiten-leichtathletik>
WER? Stephanie Vogel
leichtathletik@svlohhof.de

LEICHTATHLETIK WETTKAMPFGRUPPE:

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

ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK
FÜR WEN? ab 12 Jahre
WO/WANN? <https://www.svlohhof.de/trainingszeiten-leichtathletik>
WER? Marlene Escherle,
leichtathletik@svlohhof.de

LAUFTRAINING FÜR KINDER (ab 12 Jahre):

Das Training soll Aufbau für Wettkämpfe sein.

ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK
WO/WANN? <https://www.svlohhof.de/trainingszeiten-leichtathletik>
WER? Michael Leistner
leichtathletik@svlohhof.de

KRAFTTRAINING (ab 14 Jahre):

ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK
WO/WANN? <https://www.svlohhof.de/trainingszeiten-leichtathletik>
WER? Tobias Wallner
Tel.: 0151 / 144 286 11

KRAFTTRAINING JUGEND BASIC LA (AB 14 JAHRE)

ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK
WO/WANN? <https://www.svlohhof.de/trainingszeiten-leichtathletik>
WER? Stephanie Vogel
leichtathletik@svlohhof.de

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.: 0151 / 144 286 11

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? <https://www.svlohhof.de/trainingszeiten-leichtathletik>
WER? Tobias Wallner
Tel.: 0151 / 144 286 11

SCHWIMMEN:

Die Kinder und Jugendlichen sind in verschiedene Gruppen nach Leistungsvermögen und Alter eingeteilt. Voraussetzung für die Teilnahme am Übungsbetrieb ist die Bewältigung einer Bahn (25 m) ohne Schwimmhilfe! Alle Übungsstunden (jeweils 45 Minuten) finden im „aquarius“ in Unterschleißheim statt. 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>

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 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 & Erwachsene: 6,- €
Zuschauer: frei
Leih-Skateboard: 2,- €/Std.
Leih-Helm: 1,- €/Tag
WER? Maximilian Amougou,
Tel.: +49 1516 / 845 32 32,
E-Mail: maximilian.amougou@rolling-wheels.net

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 / 321 12 89

STUNT SCOOTER:

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. (Keine Klapp-, Elektro- oder City-Scooter). 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 & Erwachsene: 6,- €
Zuschauer: frei
Leih-Scooter: 3,- €/Std.
Leih-Helm: 1,- €/Tag
WER? Maximilian Amougou
Tel.: +49 1516 / 845 32 32
maximilian.amougou@rolling-wheels.net

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, Radltouren, 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 / 215 811 87

Wiebke Ernhof (Jugendleitung):

0160 / 906 566 63

Tennis Academy: 0176 / 434 44 40 34

Hallenbuchungen: www.ebusy.tennis-lohhof.de

Internet: www.tennis-lohhof.de

E-Mail: 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. ab 17:00 bis 20:00 Uhr und Do. 17:30 – 20:00 Uhr

WER? Wolfgang Preischl (Abteilungsleiter)

Tel.: 089 / 310 23 63,

wolfgang.preischl@svlohhof.de

Oleksandr Oryekhov (Jugendleiter)

Tel.: 0176 / 993 007 76 und

0813 / 391 875 30

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

KINDERTURNEN

Spartenleitung: derzeit nicht besetzt.

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

ELTERN-KIND-TURNEN

ABTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? 1 – 3 Jahre

WO/WANN? Vereinsturnhalle/ Ganghoferhalle

VORSCHULTURNEN

ABTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? 3 – 6 Jahre

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

ABTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? 4 – 6 Jahre

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

GEMISCHTES TURNEN

ABTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? 1. bis 9. Klasse

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

MÄDCHENTURNEN / GERÄTTURNEN ALLGEMEIN

ABTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? ab 5 Jahre bis 13 Jahre

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

JUGENDSPORT-TURNEN

Spartenleitung: Michael Rupprecht,

michael.rupprecht@svlohhof.de

Nähere Infos auf der 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>

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 6 Jahre.

ABTEILUNG: TURNEN

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

Ab 05.02.2024 legen wir unsere Zumba Kurse für Teens und Erwachsene zusammen. Wir starten jetzt gemeinsam um 18.30 Uhr in der Mehrzweckhalle. Nähere Infos auf unserer Homepage: <https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/gymnastik>

ZUMBA ® TEENS

FÜR WEN? ab 13 Jahre

WO/WANN? Mehrzweckhalle/ Montags

Nähere Infos auf unserer Homepage:

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

GERÄTTURNEN

Spartenleitung Gerätturnen weiblich:

Friederike Mertes -

friederike.mertes@svlohhof.de

Spartenleitung Gerätturnen männlich:

Adolf Strobl -

adolf.strobl@svlohhof.de

Wettkampforientiertes Gerätturnen für Mädchen und Jungen

Zum Gerätturnen weiblich gehören die vier olympischen Geräte: Sprung, Schwebebalken, Stufenbaren und Boden. Zum Gerätturnen männlich gehören die sechs olympischen Geräte: Boden Seitpferd, Ringe, Sprung, Barren und Reck. Die Mädchen **im Alter ab 10 Jahren und Jungen ab 6 Jahren** 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 **ab 6 Jahre** und Mädchen ab 10 Jahre, je nach persönlicher Entwicklung

WO/WANN? Per E-Mail anfragen:

Für Jungen:

alexander.eder@svlohhof.de

Für Mädchen:

friederike.mertes@svlohhof.de

Näheres auch: <https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/geraettturnen-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? Vereinsturnhalle

Per E-Mail anfragen: friederike.mertes@svlohhof.de

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

CHEERLEADING

Spartenleitung: Jasmin Alexopoulos

jasmin.alexopoulos@svlohhof.de

Nähere Infos auf unserer Homepage

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

ABTEILUNG: TURNEN

FÜR WEN? Für Mädchen und Jungs ab 5 Jahre bis ins Erwachsenenalter

WER? Verena Schierenberg, Hanna Brandl, Jasmin Alexopoulos

WO/WANN? Anfragen an jasmin.alexopoulos@svlohhof.de

RHÖNRADTURNEN

Spartenleitung: Simon Schmidt,

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

0179 / 127 26 47

Nähere Infos auch auf unserer Homepage

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

BellyDanceFitness

ABTEILUNG: TURNEN

WO? Mehrzweckhalle

WANN? Montag 19:30 – 20:30 Uhr

WO? Ballhausforum

WANN? Mittwoch 19:00 – 20:00 Uhr

WER? maryna.solopova@svlohhof.de

Bodystyling

ABTEILUNG: TURNEN

WO? Saal am Weiher

WANN? Freitag 9:00 – 10:00 Uhr

WER? anja.suadicani@svlohhof.de

Fit ab 60 für Sie

ABTEILUNG: TURNEN

WO? Mehrzweckhalle

WANN? Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr

WER? nicola.rupprecht@svlohhof.de

Fitness- & Gesundheitsgymnastik

ABTEILUNG: TURNEN

WO? Mehrzweckhalle

WANN? Montag 16:30 – 17:30 Uhr

Montag 17:30 – 18:30 Uhr

WER? kerstin.striegl@svlohhof.de

HIIT Workout

ABTEILUNG: TURNEN

WO? Ballhausforum

WANN? Dienstag 19:00 – 20:00 Uhr

WER? annika.boemcke@svlohhof.de

Intense Body Workout

ABTEILUNG: TURNEN

WO? Ballhausforum

WANN? Mittwoch 18:00 – 19:00 Uhr

WER? corinna.elbert@svlohhof.de

Zumba ® Teens & Adults

ABTEILUNG: TURNEN

WO? Mehrzweckhalle

WANN? Montag 18:30 – 19:30 Uhr

WER? sarah.steffens@svlohhof.de

Zumba ®

WO? Mehrzweckhalle

WANN? Mittwoch 20:00 – 21:00 Uhr

WER? dagmar.muenzer@svlohhof.de

PRÄVENTIONSSPORT

Spartenleitung: Monika König,

monika.koenig@svlohhof.de,

Tel. 0157 / 720 122 67

Nähere Infos auch auf unserer Homepage

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

Pilates - Gesunder Rücken

ABTEILUNG: TURNEN

WO? Mehrzweckhalle

WANN? Donnerstag 19.10 – 20:10 Uhr

WER? anja.suadicani@svlohhof.de
oder Telefon Spartenleitung

Pilates am Morgen

ABTEILUNG: TURNEN

WO? Saal am Weiher

WANN? Montag 08:15 – 09:15 Uhr

Montag 09:15 – 10:15 Uhr

WER? angela.born@svlohhof.de
oder Telefon Spartenleitung

Rückengymnastik

ABTEILUNG: TURNEN

WO? Mehrzweckhalle

WANN? Dienstag 14:15 – 15:15 Uhr

WER? friederike.mertes@svlohhof.de
oder Telefon Spartenleitung

Rückengymnastik & Sturzprophylaxe für Senioren

ABTEILUNG: TURNEN

WO? Mehrzweckhalle

WANN? Dienstag 13:15 – 14:15 Uhr

WER? friederike.mertes@svlohhof.de
oder Telefon Spartenleitung

Yoga

ABTEILUNG: TURNEN

WO? Mehrzweckhalle

WANN? Dienstag 17:45 – 19:15

WER? hanna.brandl@svlohhof.de

barbara.preller@svlohhof.de

oder Telefon Spartenleitung

S-KLASSE-SPORT

Spartenleitung: Josef Leitl,

josef.leitl@svlohhof.de / Tel. 089 / 310 24 81

Gymnastik und Fitness für Ihn

ABTEILUNG: TURNEN

WO? Rupert-Egenberger-Halle

WANN? Donnerstag 18.30 - 20.00 Uhr

WER? Robert Klausner,
robert.klausner@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
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 Saison 2026/2027 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 U12 bis zur U20 professionell betreut und ausgebildet, wobei der Spaß auch nie in den Hintergrund gerät. Unsere Kleinsten beginnen mit ca. 6 Jahren in der Ballschule. Vor allem bei den Jüngsten mussten wir aufgrund des großen Zulaufs Wartelisten einführen! Wir bitten um Verständnis.

ABTEILUNG: VOLLEYBALL

WO? Sporthalle des Carl-Orff-Gymnasiums, Münchner Ring 16 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

Ansprechpartner Jugend:

Michaela Pohl, Tel. 0162 / 636 50 65,

michaela.pohl@lohhof-volleyball.de

Ansprechpartner Verwaltung /

Spielbetrieb:

Martina Banse, Tel. 0172 / 845 94 84,

martina.banse@lohhof-volleyball.de

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

Stand aller Informationen: 23.02.2026

Herausgeber: SV Lohhof, Präsidium
Bezirksstraße 27
85716 Unterschleißheim
Telefon 089 / 310 15 90
Telefax 089 / 310 096 99
E-Mail verwaltung@svlohhof.de

Verantwortlich: Carolin Schlossarek

Erscheinungsweise: zweimal jährlich

Druck: Druck und Verlag
Zimmermann GmbH
Einsteinstraße 4
85716 Unterschleißheim