



# Kursangebot ab 15.09.2026



| Montag                                                                                          | Dienstag                                                                                                                 | Mittwoch                                                                                                                | Donnerstag                                                                                                  | Freitag                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8:15 – 9:15<br>9:15 – 10:15<br><b>PILATES AM MORGEN</b><br>Saal am Weiher<br>Angela Born        |                                                                                                                          |                                                                                                                         |                                                                                                             | 9:00 – 10:00<br><b>BODYSTYLING</b><br>Saal am Weiher<br>Anja Suadicani                         |
|                                                                                                 | 13:15 – 14:15<br><b>RÜCKENGYMNASTIK &amp; STURZPROPHYLAXE</b><br>Mehrzweckhalle<br>Friederike Mertes <i>Für Seniores</i> |                                                                                                                         |                                                                                                             |                                                                                                |
|                                                                                                 | 14:15 – 15:15<br><b>RÜCKENGYMNASTIK</b><br>Mehrzweckhalle<br>Friederike Mertes                                           | 18:00 – 19:00 <i>ab 07.10.</i><br><b>INTENSE BODYWORKOUT</b><br>Ballhausforum<br>Corinna Elbert<br>(bitte eigene Matte) |                                                                                                             |                                                                                                |
| 16:30-17:30<br><b>FITNESS- &amp; GESUND-HEITSGYMNASTIK</b><br>Mehrzweckhalle<br>Kerstin Striegl |                                                                                                                          | 19:00 – 20:00<br><b>BellyDanceFitness</b><br>Ballhausforum<br>Maryna Solopova                                           |                                                                                                             |                                                                                                |
| 17:30-18:30<br><b>FITNESS- &amp; GESUND-HEITSGYMNASTIK</b><br>Mehrzweckhalle<br>Kerstin Striegl | 17:45-19:15<br><b>YOGA</b><br>Mehrzweckhalle<br>Hanna Brandl<br>Barbara Preller                                          | 19:00 – 20:00<br><b>FIT AB 60</b><br>Mehrzweckhalle<br>Nicola Rupprecht <i>Für SIE</i>                                  | 19:10 – 20:10<br><b>PILATES - GESUNDER RÜCKEN</b><br>Mehrzweckhalle<br>Anja Suadicani                       |                                                                                                |
| 18:30-19:30<br><b>ZUMBA TEENS &amp; ADULTS</b><br>Mehrzweckhalle<br>Sarah Steffens              |                                                                                                                          | 20:00 – 21:00<br><b>ZUMBA</b><br>Mehrzweckhalle<br>Dagmar Münzer-Schweissgut                                            |                                                                                                             |                                                                                                |
| 19:30 – 20:30<br><b>BellyDanceFitness</b><br>Mehrzweckhalle<br>Maryna Solopova                  |                                                                                                                          |                                                                                                                         | 18:30 – 20:00<br><b>GYMNASTIK &amp; FITNESS</b><br>Rupert-Egenberger Halle<br>Robert Klauser <i>Für IHN</i> | 18:00 – 20:00<br><b>VOLLEYBALL DER TURNER</b><br>Ganghofer Halle<br>Thomas Lack <i>Für IHN</i> |

## Unsere Hallen in Unterschleißheim:

|                           |                              |
|---------------------------|------------------------------|
| – Ballhausforum           | Anna-Wimschneider-Straße 1-3 |
| – Ganghofer Halle         | Hans- Carossa-Straße 2       |
| – Mehrzweckhalle          | Johann-Schmid-Straße. 11     |
| – Rupert-Egenberger Halle | Birkenstraße 4               |
| – Saal am Weiher          | Am Weiher 26                 |

## Hinweise:

- Bitte zu jeder Stunde den Mitgliedsausweis mitbringen.
- Schnupperstunden für neue Teilnehmer sind maximal 2x möglich (je 5 Euro / bitte beim Übungsleiter bezahlen).
- Bitte vor der Stunde beim Übungsleiter melden!

## Kursplan im Internet:

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

## Unsere Kursleiter:

|                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| Born Angela                | 0160 3262442                  |
| Brandl Hanna               | hanna.brandl@svlohhof.de      |
| Elbert Corinna             | corinna.elbert@svlohhof.de    |
| Klauser Robert             | robert.klauser@svlohhof.de    |
| Lack Thomas                | thomas.lack@svlohhof.de       |
| Mertes Friederike          | friederike.mertes@svlohhof.de |
| Münzer- Schweissgut Dagmar | dagmar.muenzer@svlohhof.de    |
| Preller Barbara            | barbara.preller@svlohhof.de   |
| Rupprecht Nicola           | 0172 8564407                  |
| Solopova Maryna            | maryna.solopova@svlohhof.de   |
| Steffens Sarah             | sarah.steffens@svlohhof.de    |
| Striegl Kerstin            | 01737549372                   |
| Suadicani Anja             | 0163 9103319                  |