



## Kursangebot ab 17.02.2026



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:15 – 9:15 9:15 – 10:15 <b>PILATES AM MORGEN</b> Saal am Weiher Angela Born				9:00 – 10:00 <b>BODYSTYLING</b> Saal am Weiher Anja Suadicani
	13:15 – 14:15 <b>RÜCKENGYMNASTIK &amp; STURZPROPHYLAXE</b> Mehrzweckhalle Friederike Mertes <i>Für Senioren</i>			
	14:15 – 15:15 <b>RÜCKENGYMNASTIK</b> Mehrzweckhalle Friederike Mertes	18:00 – 19:00 <b>INTENSE BODYWORKOUT</b> Ballhausforum Corinna Elbert		
16:30-17:30 <b>FITNESS- &amp; GESUNDHEITSGYMNASTIK</b> Mehrzweckhalle Kerstin Striegl		19:00 – 20:00 <b>BellyDanceFitness</b> Ballhausforum Maryna Solopova		
17:30-18:30 <b>FITNESS- &amp; GESUNDHEITSGYMNASTIK</b> Mehrzweckhalle Kerstin Striegl	17:45-19:15 <b>YOGA</b> Mehrzweckhalle Hanna Brandl Barbara Preller	19:00 – 20:00 <b>FIT AB 60</b> Mehrzweckhalle Nicola Rupprecht <i>Für SIE</i>	19:10 – 20:10 <b>PILATES - GESUNDER RÜCKEN</b> Mehrzweckhalle Anja Suadicani	
18:30-19:30 <b>ZUMBA TEENS &amp; ADULTS</b> Mehrzweckhalle Sarah Steffens	19.00 – 20:00 <b>HIIT WORKOUT</b> <i>NEU</i> Ballhausforum Annika Bömcke	20:00 – 21:00 <b>ZUMBA</b> Mehrzweckhalle Dagmar Münzer-Schweissgut		
19:30 – 20:30 <b>BellyDanceFitness</b> Mehrzweckhalle Maryna Solopova			18:30 – 20:00 <b>GYMNASTIK &amp; FITNESS</b> Rupert-Egenberger Halle Robert Klauser <i>Für IHN</i>	18:00 – 20:00 <b>VOLLEYBALL DER TURNER</b> Ganghofer Halle 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

## Unsere Kursleiter:

Bömcke Annika	annika.boemcke@svlohhof.de
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

## 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>