



Kursangebot ab 17.02.2026



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

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:

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