



# Newsletter

## GESAMTVEREIN

Liebe Leserinnen und Leser des Newsletter!

Haben Sie im Winter viel Zeit vor dem Computer oder auf dem Sofa verbracht? Dann wäre jetzt wieder mehr Bewegung an der frischen Luft das Richtige. Das tut gut und wirkt sich nicht nur für den Körper, auch für den Kopf positiv aus. Man fühlt sich wesentlich ausgeglichener und weniger gestresst.

Egal, ob man sich morgens leichter aufraffen kann oder nach der Arbeit sportelt: Gut tut es auf alle Fälle, auch wenn es jetzt im Frühjahr vielleicht ab und zu noch etwas schwer fällt, den berühmten „Schweinhund“ zu überwinden. Und auch bei allem



Ehrgeiz: ganz langsam starten, die Muskeln, Bänder und Sehnen dehnen und dann kann's losgehen.

Aber nicht nur die freie Natur, auch der SV Lohhof bietet eine Menge Abwechslung! Probieren Sie neue Angebote aus, steigern Sie Pensum oder Intensität. Lassen Sie sich vom Sportangebot des SV Lohhof anstecken und motivieren! Denn: Gesundheit, Fitness, Wohlbefinden sind nicht nur ein Zustand, sondern auch eine Haltung.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen schwungvollen Start in den Frühling, viel Spaß und Freude bei der Bewegung.

Und nicht vergessen: Am Samstag, 12. April jährt sich der Lohhofer Osterlauf zum 20. Mal. Entweder mitlaufen oder zuschauen. Auf alle Fälle: Dabeisein bei diesem großen Event unseres Vereins.

Ihre Pressewartin, Petra Halbig

## KAMPFSPORT:

### Was bitte ist Grappling? Der SV Lohhof bietet es an!

Auf dem Boden wälzen sich zwei Kämpfer, der eine sitzt auf dem anderen drauf und scheint diesen ganz schön schwitzen zu lassen. Arme und Beine sind verschlungen, man versucht gerade die Körperteile dem jeweiligen Streiter zuzuordnen, da wirft der untere den oberen ab und befreit sich aus der scheinbar unwegsamen Lage. Dabei handelt es sich keineswegs um zwei jugendliche Rowdies, sondern um Sportler des SV Lohhof, die gemeinsam ihre Fertigkeiten in der Kampfsportart Luta Livre verbessern wollen. Dazu startet die Judoabteilung des SV Lohhof einen neuen Kurs.

Die brasilianische Kampfsportart entwickelte sich aus dem Vale Tudo (wörtlich: „alles erlaubt“) und zählt wie Judo und Brazilian Jiu-Jitsu zu den Grappling-Disziplinen. Grappling stammt vom englischen Wort „greifen“. Ziel ist es, den Gegner durch Wurftechniken zu Boden zu bringen und ihn dort durch Aufgabetechniken (Hebel, Würger und Muskelquetschen) zu besiegen. Schläge und Tritttechniken sind nicht erlaubt.

Luta Livre ist für alle Kampfsportinteressenten geeignet, die eine technisch und körperlich fordernde Disziplin suchen. Im SV Lohhof trainieren Anfänger und Fortgeschrittene zusammen und auch Quereinsteiger aus anderen Kampfsportarten sind gerne gesehen. Dabei kann der kämpferische Vergleich mit Trainingspartnern ohne Blessuren und Verletzungen stattfinden, da der unterliegende Partner seine Aufgabe im Kampf jederzeit signalisieren kann.

Das im Training integrierte funktionelle Fitnessstraining stärkt den gesamten Körper, steigert die Koordinationsfähigkeit, leistet aber auch gleichzeitig eine wertvolle Prävention gegen Alltagswehwehchen wie Rückenschmerzen.



# Newsletter

Jeder Teilnehmer wird im Training individuell gefordert und an seine eigenen Grenzen gebracht um einen maximalen Fortschritt zu erreichen.



*Lust auf Grappling? Dann Termin am Dienstag, 20.00 Uhr, vormerken und kommen.*

Das Training findet jeden Dienstag um 20 Uhr in der Nelkenhalle in Unterschleißheim statt. Bastian Schnitzler, Faixa Azul im Luta Livre, praktiziert seit vielen Jahren Kampfsport und hat national wie international Wettkampferfolge erzielt. Zuletzt trainierte er bei Team pantarei Aachen, derzeit hoch positioniert in der Deutschen Grappling Liga.

Mehr als kurze Sportkleidung wird am Anfang nicht benötigt. Anfänger werden langsam an die Sportart herangeführt. Die Teilnahme an Vergleichskämpfen („Sparring“) ist freiwillig und erfolgt nur unter Aufsicht. Weitere Infos gibt es unter der Telefonnummer (0151) 5806 2842.

*Text und Foto: Ingrid Müller*

## VOLLEYBALL

In der vergangenen Saison 2013/14 engagierten sich sieben Damenmannschaften und vier Herrenmannschaften für die Volleyballabteilung des SV Lohhof.

### **Damenmannschaften**

Im Damenbereich kam dieses Jahr noch eine Mannschaft dazu, diese hieß Damen 7. In der Damen 7, die in der Kreisklasse spielt, spielen Mädels aus den Jahrgängen 2001 und 2002 mit. Zunächst war hier die Aufgabe viel Spielerfahrung zu sammeln und die Gegner zu ärgern, dies gelang der Mannschaft gut. Die Damen 7 wurde Vizemeister in der Kreisklasse 7.

Die Damen 6 des SV Lohhof, die zum zweiten Mal im Erwachsenenbereich spielt, sind nach einer sehr erfolgreichen Saison in der Kreisklasse, als Meister mit der neuen Trainerin Inga Vollbrecht, in die Kreisliga aufgestiegen. Rundum konnte das Team mit dem Saisonverlauf zufrieden sein. Nächste Saison soll ein Platz in der oberen Tabellenhälfte angestrebt werden.

Für die Damen 5 startete die Saison sehr gut. Sie waren bis Anfang November an der Tabellenspitze. Leider konnten sie diese nicht halten und spielen deshalb in der Mitte der Tabelle mit. Die Mannschaft arbeitet hart an ihren Schwächen und hofft, dass sie nächstes Jahr eine bessere Platzierung haben.

Für die Damen 4 war diese Saison ein voller Erfolg. Das erste Spiel war die einzige Niederlage in der ganzen Saison. Das Ziel der Mannschaft war der Aufstieg in die Bezirksliga.



*So sehen Siegerinnen aus: Die Damen 4*



# Newsletter

Am letzten Spieltag waren die Mädels Gewinn der Spiele enttäuscht, da sie zu der Zeit dachten, dass der Satzstand in der Tabelle über den Aufstieg entscheidet. Doch dies war eine Falschannahme, denn der Trainer von Pfaffenhofen, gratulierte der Mannschaft zum Aufstieg und klärte auf, dass die Anzahl der gewonnenen Spiele zählt. Und somit waren sie Aufsteiger 2013/14. Für die Mannschaft hat sich die harte Arbeit gelohnt, sie werden nun in der spielfreien Zeit viel trainieren um in der Bezirksliga die Mannschaften zu schlagen.

Auch für die Damen 3 konnte die Saison nicht besser laufen. Die Mannschaft hat alle Mannschaften zweimal geschlagen, doch Friedberg konnten sie beide Male nicht schlagen. Die Mannschaft verteidigte die Tabellenführung über die ganze Saison sehr stark. Am letzten Heimspieltag gewannen die Mädels wieder beide Spiele. Die Freude war groß, da sie die Tabellenführung ausbauen konnten. Doch die Nachricht, die sie dann am Abend bekamen war noch viel besser, der TSV Friedberg verlor das zweite Spiel gegen den FT München-Schwabing II und somit bescherten sie der dritten Mannschaft des SV Lohhof den Meistertitel, dies bedeutet sie steigen auf und werden nächste Saison in der Bayernliga spielen.

## Herrenmannschaften

Leider lief es für die vierte Herrenmannschaft nicht so gut wie bei den Frauen. Die Mannschaft gewann bis zu dem jetzigen Zeitpunkt kein Spiel. Trotzdem arbeiten sie weiter hart an sich, um so bald den ersten Sieg einzufahren.

Auch für die dritte Herrenmannschaft lief es nicht ganz so gut. Sie gewannen bis jetzt drei Spiele, mussten allerdings schon 13 Spiele an die Gegner abgeben. Auch in dieser Mannschaft wird hart an sich gearbeitet und gehofft, dass es nächste Saison anders aussieht.

Die Herren 2 des SV Lohhof sind nach einer erfolgreichen Saison in der Landesliga in die Bayernliga aufgestiegen. Hier versuchen sie, in der Liga mit zuhalten. Intensiv wird an ihren

Schwachstellen gearbeitet und viel trainiert, um die Chancen auf den Klassenerhalt zu wahren.

Die Herren 1, die in der Saison 2012/13 Herren 2 und Meister der Bayernliga war, spielte diese



Die Herren 1 freuen sich über ihr gutes Spiel.

Saison gleich zwei Ligen höher. Die Männer versuchen sich in der Liga zu halten und haben bisher sechs von 15 Spielen gewonnen.

Text: Inga Vollbrecht

Fotos: SV Lohhof und Robert Burschik

### Herausgeber:

Sportverein Lohhof e. V.  
Bezirksstraße 27  
85716 Unterschleißheim  
Telefon: (089) 310 15 90  
Telefax: (089) 310 09 699  
Internet: [www.svlohhof.de](http://www.svlohhof.de)

### V.i.S.d.P.:

Pressewart Petra Halbig  
E-Mail: [pressewart@svlohhof.de](mailto:pressewart@svlohhof.de)

### Erscheinungsweise:

4 Mal pro Jahr

### An- und Abmeldung:

[www.svlohhof.de/newsletter](http://www.svlohhof.de/newsletter)