

# DAS SPORTANGEBOT

## HERBST/WINTER 2025/26

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



### 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	Stellwag	Thomas	0 89 / 3 17 18 66
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	von der Grün	Patrick	patrick.vondergruen@svlohhof.de
Volleyball	Benner	Lars	0172 / 298 66 23

#### DORT FINDET IHR UNS:

BallhausForum	Anna-Wimschneider-Str. 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 6
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:	Theresse-Giehse-Realschule, Münchner Ring 8
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.

#### 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 Gerüttturnen, Rhönrad, Cheerleading; 12 Euro/Jahr für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre, die nicht zur obigen Gruppe gehören)

Spaß an Bewegung:

- Spaß an Bewegung:
- Kinderturnen (bis Vorschulalter)
- Jugendsport (von 7 - 18 Jahren)
- Wettkampf ist das Ziel:

- Gerüttturnen 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 Studienangebot im Erwachsenenbereich ist altersunabhängig.

##### Abteilung Tischtennis:

• Tischtennis für Erwachsene

- Kinder- und Jugendtraining

• Freies Spiel

##### Abteilung Tennis:

(140 Euro/Jahr für Erwachs., 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 Traglufthalle 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

##### 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

**SV Lohhof von A bis Z**  
**Ausgabe 54 • September 2025**

## 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 Erfolgsergebnisse und spektakuläre Ballwechsel. Kontakt für Schnuppertraining (Kinder, Jugend & Erwachsene): Maxi Walter, maximilian.walter@svlohhof.de Ihr findet alle Informationen zu unserem Trainingsangebot auf unserer Homepage: <https://www.svlohhof-badminton.de>

WER? Kontakt zur Abteilungsleitung  
Badminton bitte per Kontaktformular auf unserer HP.

## BEACHVOLLEYBALL:

Baggern, Schmettern, Pritschen - ein rasantes Spiel auf Sand begeistert Hundertausende. 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 abschauen.

## ABTEILUNG: VOLLEYBALL

WO/WANN? Bitte telefonisch anfragen

WER? Ansprechpartner Beach:  
Alexander Schuster,  
Tel: 0160 / 543 21 02  
[alexander.schuster@lohhof-volleyball.de](mailto:alexander.schuster@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 Helmfrei!

## 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,- Euro  
Zuschauer: frei  
Leih BMX : 5,- Euro/Std  
Leih-Helm: 1,- Euro/Tag  
WER? Philip Staudigl,  
Tel.: +49 162 / 386 71 19  
[philip.staudigl@svlohhof.de](mailto:philip.staudigl@svlohhof.de)

## CAPOEIRA:

Capoeira stammt aus Brasilien und ist eine Mischung aus Kampfsport und Tanz mit afrobrasiliianischen 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, während jeweils zwei im inneren des Kreises (der Roda) miteinander spielen. Trainieren kann man ab sechs Jahren.

ABTEILUNG: KAMPFSPORT  
FÜR WEN? Kinder ab 6 Jahre  
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?  
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](mailto: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](mailto:fussballjugend@svlohhof.de),  
Homepage: [www.svlohhof.de/fussball](http://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/gesundheitssport](http://www.svlohhof.de/gesundheitssport)

## HANBO JUTSU:

In Japan ist der Hanbo als Koryu-Waffe bekannt. Dort wird im Kukishin Ryu (etwa im 14. Jahrhundert) und im Hontai Yoshin-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 Hanbo 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 Schafes weiter und konnte seinen Gegner damit besiegen. Speziell in Deutschland wurde der Hanbo als weitere Waffe etabliert, da diese Waffe eine gute Ergänzung zum Karate- und Jujutsustraining bildet. Die Vorteile des Hanbo sind im

Nahkampf zu finden, wo man neben effektiven Hebel- auch Stoß- und Schlagtechniken anwenden kann. Entsprechend sind außerhalb des Nahkampfes Distanzwaffen wie der Bö 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 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,- Euro  
Zuschauer: frei  
Leih-Helm: 1,- Euro/Tag  
WER?  
Philip Staudigl,  
Tel.: +49 162 / 386 71 19  
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](mailto: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-Jutsu 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 Leitfaden 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](http://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](mailto: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 (Holzs Schwert) 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](mailto:leichtathletik@svlohhof.de)

#### LEICHTATHLETIK FÜR KINDER:

##### ABTEILUNG: LEICHTATHLETIK

FÜR WEN? U8 6-7 Jahre

WO/WANN? <http://www.svlohhof.de/index.php/trainingszeiten>

WER? Nils Reichenbach  
leichtathletik@svlohhof.de  
FÜR WEN? U10 8-9 Jahre  
WO/WANN? <http://www.svlohhof.de/index.php/trainingszeiten>  
WER? Sophie Niebauer  
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/index.php/abteilung-reha-sport>

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 „aquariUSH“ 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

WO? Ludwig-Pettinger-Weg 1  
(im Sportpark)

WANN? Tagesaktuelle Öffnungszeiten  
<https://rolling-wheels.net/eintritt/>

EINTRITTSPREISE:  
Jugendliche & Erwachsene:  
6,- Euro

Zuschauer: frei

Leih-Skateboard: 2,- Euro/Std.

Leih-Helm: 1,- Euro/Tag

WER? Maximilian Amougou,  
Tel.: +49 1516 / 845 32 32,  
E-Mail: maximilian.amougou@svlohhof.de

## 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,- Euro

Zuschauer: frei

Leih-Scooter: 3,- Euro/Std.

Leih-Helm: 1,- Euro/Tag

WER? Maximilian Amougou  
Tel.: +49 1516 / 845 32 32  
maximilian.amougou@svlohhof.de

## TENNIS:

Die Freunde des Tennisports 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 Tennisport 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 Probttraining bei unserer Tennisschule. Bei uns gibt es weder Wartelisten noch Aufnahmegerüben 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  
Jochen Pallauf (Jugendleitung):  
0151 / 573 754 68  
Thomas Elsner (Ballschule): 0160 / 446 78 98  
Tennis Academy: 0176 / 434 44 40 34  
Hallenbuchungen: [www.ebusy.tennis-lohhof.de](http://www.ebusy.tennis-lohhof.de)  
**Internet:** [www.tennis-lohhof.de](http://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 Tragluft halle 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 TENNISPARK UNTERSCHLEISSHEIM (TPU):**

WO? Anna-Wimschneider-Str. 7  
(hinter dem BallhausForum)  
Telefon: 089 / 3 10 40 50  
Unsere Anlage „TPU“ liegt hinter dem Ballhaus Forum (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 Sport halle 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](mailto: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](mailto:turnen@svlohhof.de)

## **KINDERTURNEN**

Spartenleitung: Petra Golega,  
[petra.golega@svlohhof.de](mailto:petra.golega@svlohhof.de)  
Nähere Infos auf der Homepage <https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/kinderturnen>

## **ELTERN-KIND-TURNEN**

ABTEILUNG: TURNEN  
FÜR WEN? 1 – 3 Jahre  
WO/WANN? Vereinsturmhalle/ 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>

## **JUGENDSPORT-TURNEN**

Spartenleitung: Michael Rupprecht,  
[michael.rupprecht@svlohhof.de](mailto: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 schwimmerschen 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](mailto:friederike.mertes@svlohhof.de)

Spartenleitung Gerätturnen männlich:  
Adolf Strobl -  
[adolf.strobl@svlohhof.de](mailto:adolf.strobl@svlohhof.de)

## **WETTKAMPFORIENTIERTES GERÄTTURNEN FÜR MÄDCHEN UND JUNGEN**

Zum Gerätturnen weiblich gehören die vier olympischen Geräte: Sprung, Schwebebalken, Stufenbarren und Boden. Zum Gerätturnen männlich gehören die sechs olympischen Geräte: Boden Seitpferd, Ringe, Sprung, Barren und Reck. Die Mädchen **im Alter ab 5 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 5 Jahre, je nach persönlicher Entwicklung

WO/WANN? Per E-Mail anfragen:

Für Jungen:  
[alexander.eder@svlohhof.de](mailto:alexander.eder@svlohhof.de)

Für Mädchen:  
[friederike.mertes@svlohhof.de](mailto: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? [friederike.mertes@svlohhof.de](mailto:friederike.mertes@svlohhof.de)

## **CHEERLEADING**

Spartenleitung: Jasmin Alexopoulos

[jasmin.alexopoulos@svlohhof.de](mailto: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](mailto:jasmin.alexopoulos@svlohhof.de)

## **RHÖNRADTURNUREN**

Spartenleitung: Simon Schmidt, [simon.schmidt@svlohhof.de](mailto: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](mailto:ellen.stamer@svlohhof.de)  
0179 / 127 264 37  
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

## **Intense Body Workout**

ABTEILUNG: TURNEN  
**WO?** Saal am Weiher  
**WANN?** Mittwoch 17:30 – 18:30 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?** Mehrzeckhalle  
**WANN?** Mittwoch 20:00 – 21:00 Uhr  
**WER?** dagmar.muenzer@svlohhof.de

## **PRÄVENTIONSSPORT**

Spartenleitung: Monika König, [monika.koenig@svlohhof.de](mailto: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**

**WO?** Mehrzweckhalle  
**WANN?** Donnerstag 19.10 – 20:10 Uhr  
**WER?** [anja.suadicani@svlohhof.de](mailto: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](mailto:angela.born@svlohhof.de) oder Telefon Spartenleitung

## **Rückengymnastik**

**ABTEILUNG:** TURNEN  
**WO?** Mehrzweckhalle  
**WANN?** Dienstag 14:15 – 15:15 Uhr  
**WER?** monika.koenig@svlohhof.de  
Tel.: 0157 / 720 122 67  
[friederike.mertes@svlohhof.de](mailto: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](mailto:friederike.mertes@svlohhof.de) oder Telefon Spartenleitung

## **Yoga**

**ABTEILUNG:** TURNEN  
**WO?** Mehrzweckhalle  
**WANN?** Dienstag 17:45 – 19:15  
**WER?** [hanna.brandl@svlohhof.de](mailto:hanna.brandl@svlohhof.de) [barbara.preller@svlohhof.de](mailto:barbara.preller@svlohhof.de) oder Telefon Spartenleitung

## **S-KLASSE-SPORT**

Spartenleitung: Josef Leitl, [josef.leitl@svlohhof.de](mailto: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 Klauser, [robert.klauser@svlohhof.de](mailto:robert.klauser@svlohhof.de) oder Telefon Spartenleitung

Nähere Infos: <https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/s-klaasse>

## **Volleyball der Turner**

**ABTEILUNG:** TURNEN  
**WO?** Ganghoferhalle  
**WANN?** Freitag 18:00 – 20:00 Uhr  
**WER?** Josef Leitl, [josef.leitl@svlohhof.de](mailto:josef.leitl@svlohhof.de) oder Telefon Spartenleitung

Nähere Infos: <https://www.svlohhof.de/sportangebot-turnen/s-klaasse>

## **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 2025/2026 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](http://www.lohhof-volleyball.de)

## **Ansprechpartner Jugend:**

Michaela Pohl, Tel. 0162 / 636 50 65, [michaela.pohl@lohhof-volleyball.de](mailto:michaela.pohl@lohhof-volleyball.de)

## **Ansprechpartner Verwaltung / Spielbetrieb:**

Martina Banse, Tel. 0172 / 845 94 84, [martina.banse@lohhof-volleyball.de](mailto:martina.banse@lohhof-volleyball.de)

Alle Informationen und Neuigkeiten gibt es auf [www.lohhof-volleyball.de](http://www.lohhof-volleyball.de)

---

## **Stand aller Informationen: 04.07.2025**

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

Verantwortlich: Carolin Schlossarek

Erscheinungsweise: zweimal jährlich

Druck: Druck und Verlag Zimmermann GmbH Einsteinstraße 4 85716 Unterschleißheim