

Winter 2017

23. Dez. 2016	Anmeldeschluss für Ski- und Snowboard-Kurse
06. Januar 2017	
08. Januar 2017	Ski- und Snowboard-Kurse
14. Januar 2017	
21. Januar 2017	
04. Februar 2017	Tagesfahrt, voraussichtlich nach Kirchberg/Kitzbühel
18. Februar/ 19. Februar 2017	2 Tage „Race and Fun“ für sportlich ambitionierte Kinder und Jugendliche ab Jahrgang 2007 nach Zauchensee (Schulschiheim) Je nach Auslastung Mitfahrgelegenheit für Erwachsene
11. März 2017	Tagesfahrt, voraussichtlich nach Kaltenbach

Abschließend noch zwei Hinweise:


- Künftig ist eine Anmeldung zu Kursen wie Tagesfahrten ausschließlich Online möglich (www.svm-ski.de)
- Ab heuer gibt es bei Bedarf eine auf die Angebote/Aktivitäten der Abteilung Ski und Snowboard beschränkte Mitgliedschaft


HOXHA GEBÄUDEREINIGUNG

Ihr Partner für Sauberkeit und Hygiene!

**Paul-Heinrich-Weg 6
84034 Landshut**

(08 71) 96 68 71 91

 0162 1 58 02 99

 (08 71) 31 96 65 49

 ffoxha@live.de

 www.hoxha-gebaeudereinigung.de

Wir wünschen dem
SV Landshut Münchnerau
spannende Spiele,
viele Tore und
einen sauberen Kasten.



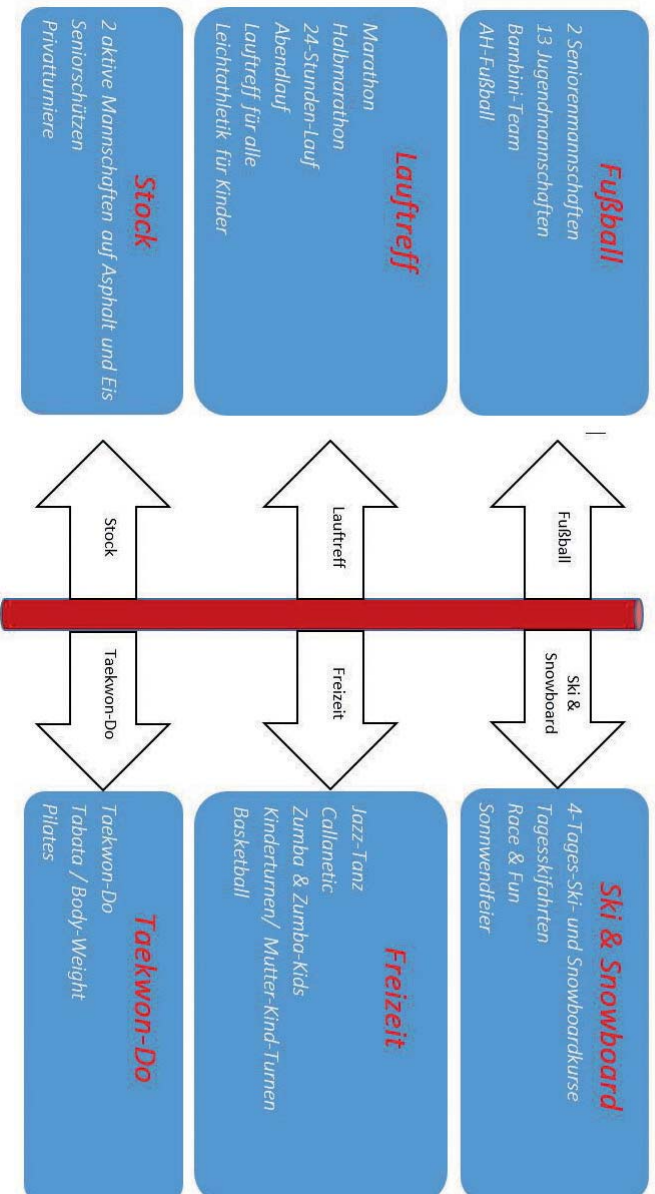
www.landshuter-brautabdruck.de

Tradition, die schmeckt.



SV Landschut-Müncheneray

Wir bieten Sport für jeden



2016 - ein ereignisreiches Jahr geht zu Ende

In den vergangenen Sportechos haben wir bereits über unsere sportlichen Aktivitäten und Erfolge berichtet. Heute möchten wir auf das vergangene Jahr zurückblicken.

Das heißt, ein Jahr in der LG Region Landshut und in der Startgemeinschaft Landshut sowie ein Jahr gemeinsamen Trainings liegt hinter uns.

Besonders im Training sind die Vorteile offensichtlich. In einer größeren Gruppe fällt es leichter, sich zu quälen und zu überwinden. Gemeinsam macht es mehr Spaß, Neues auszuprobieren und Bekanntes zu verfeinern. Auch in Wettkämpfen fiebert jeder mit dem anderen mit und unterstützt ihn wo es geht.

In der Langstaffel Schülerinnen U16 (3 x 800 m) belegt die StG Landshut mit den Münchnerauer Läuferinnen Anna Kohl und Hannah Fleischmann in der bayerischen Bestenliste den hervorragenden 4. Platz. In der 4 x 100 m-Staffel in der gleichen Altersklasse wurde die Qualifikationsnorm zur bayerischen Meisterschaft nur knapp verpasst. Bei den bayerischen Mannschaftsmeisterschaften mussten die U16 Schülerinnen dem in diesem Jahr sehr hohen Niveau Tribut zollen und konnten zumindest als einziges Landshuter Team einige Gegner sportlich hinter sich lassen.

Die U18-Jugendlichen der LG Region Landshut mit den Münchnerauer Startern Christopher Ladwig und Kilian Pleier errangen über 3 x 1000m die bayerische Vizemeisterschaft. Das U18-Team war im Crosslauf in dieser Altersklasse auf niederbayerischer Ebene konkurrenzlos. Bei den deutschen Meisterschaften im Crosslauf in Herfen wurde immerhin ein 11. Platz erzielt.

Aufgrund der beachtlichen Leistungen sind bei der alljährlichen Landshuter Sportlehreung gleich vier Münchnerauer Athleten vertreten: Anna Kohl, Christopher Ladwig, Kilian Pleier und Lukas Geßl.

Herzlichen Glückwunsch!





Auf die Leistungen von zwei Athletinnen möchte ich zum Schluss hinweisen. Anna Kohl qualifizierte sich für die Deutschen Meisterschaften W15 über 3000 m in Bremen und belegte dort mit persönlicher Bestzeit den 20. Platz von 29 Starterinnen. Vorausgegangen war ein 4. Platz über 2000 m bei den bayerischen und ein 5. Platz bei den süddeutschen Meisterschaften in St. Wendel.

Hannah Fleischmann zeigte bei der niederbayerischen Talentsichtung sehr gute Leistungen und wurde in den Auswahlkader aufgenommen.

Also, wer Spaß und Lust hat, ist zum Probetraining herzlich willkommen. Im Winter trainieren wir dienstags ab 18.00 Uhr in der Dreifachhalle der Turngemeinde Landshut.

Weitere Trainingstage sind noch in Absprache.

Bitte kontaktieren sie Thomas Jaschke (Tel. 0871-67209 oder Email thomasjaschke@gmail.com).





Zum diesjährigen Münchnerauer Abendlauf starteten 239 Läuferinnen und Läufer.

Den 24. Hauptlauf über 10.000 Meter gewann bei den Männern Florian Stelzle von der LG Passau in 32:48 Minuten und bei den Frauen Anna Plinke von der LG Telis Finanz Regensburg mit 40:50 Minuten.

Vereinsmeister 2016 wurde bei den Damen Verena Maß gefolgt von Ingrid Stoller und Elke Heiß. Bei den Herren konnte sich Jürgen Feil den Titel vor Fabian Drasdo und Konrad Paul sichern.

Am 09.10. starteten beim München Marathon 3 Athleten vom SVM.

Bei idealem Wetter lief Alexander Steckermeier die 42 Kilometer in 04:08:28 Std.

Ein Atemzug später finishte Rüdiger Werner mit 04:09:42 Std gefolgt von Sabine Schreyer mit 04:16:54 Std die immer wieder gern gelaufene Stadtrunde in der Landeshauptstadt.

Alle drei strahlten noch tagelang ihrer guten persönlichen Zeiten wegen um die Wette.

Der letzte große Marathon in Deutschland ist der Frankfurt Marathon bei dem heuer am 30. Oktober Fabian Drasdo seinen Trainingseifer testete. Er lief die 42,195 km bei idealem Wetter in einer persönlichen Bestzeit von 3:16:14 Std.

Auch in Dublin schien am 30.10.2016 die Sonne und somit konnte dort Josef Biersack seine 42 km Strecke „genießen“ und sich nach 04:08:32 Std im Ziel sein Guinness genehmigen.



Weitere Läufe:

21 km

Dingolfing:

Schell Michael	01:25:22 Std
Renner Michael	01:36:52 Std
Hamm Bernd	01:48:24 Std
Mießlinger Waltraud	01:53:51 Std
Werner Rüdiger	01:57:34 Std

Tegernsee

Paul Konrad	01:31:20 Std
Steeb Martin	01:42:02 Std
Biersack Josef	01:58:20 Std

Pfetrach

Hübner Tom	01:47:01 Std
Feil Jürgen	01:29:33 Std
Paul Konrad	01:36:41 Std

Bad Füssing

Hübner Tom	01:42:43 Std
------------	--------------

Straubing

Hübner Tom	01:44:43 Std
------------	--------------

Landshut

Hübner Tom	01:38:13 Std
------------	--------------

Altötting

Hübner Tom	01:41:24 Std
------------	--------------

10 km:

Geiselhöring

Schell Michael	39:14 min
Feil Jürgen	38:56 min

Ergoldsbach

Hübner Tom	44:58 min
Hübner Margit	53:50 min

Straubing

Hübner Margit	55:51 min
---------------	-----------

Landshut

Hübner Margit	55:35 min
---------------	-----------

Pfetrach

Renner Michael	44:44 min
----------------	-----------

Münchnerau

Hübner Tom	46:22 min
Hübner Margit	56:45 min
Feil Jürgen	39:13 min
Drasdo Fabian	40:52 min
Schell Michael	41:48 min
Paul Konrad	41:26 min
Schmittner Klaus	45:37 min
Hamm Bernd	50:36 min
Steckermeier Alex	51:08 min
Maß Verena	51:26 min
Stoller Ingrid	51:26 min
Werner Rüdiger	53:24 min
Heiß Elke	54:52 min
Breu Josef	55:05 min

Neues aus Wien

Unser Mitglied Markus Herrmann, der wohnhaft in Wien ist, ging auch wieder für den SV Landshut-Münchnerau an den Start. Beim 45. Internationalen Lauf bewältigte er die 27 Kilometer in der Zeit von 2:54:12 Stunden.

An dieser Stelle noch mal herzlichen Glückwunsch allen Läuferinnen und Läufern für ihre tollen Leistungen und allen Helfern ein herzliches Dankeschön.

Trainingszeiten:

Tempotraining: jeden Dienstag um 18:00 Uhr, Treffpunkt: Gasthaus Krodinger

Lauftreff: jeden Mittwoch um 18:00 Uhr, Treffpunkt: Gasthaus Krodinger

Lauftreff: jeden Sonntag um 09:00 Uhr, Treffpunkt: Gasthaus Krodinger, parallel am Eisstadion

ASEN

Meister- betrieb

Wir dämmen
laufen Fassaden,
wann ist Ihre
dran?



Energetische
Sanierung mit
Asen

Putz-Wärmedämmfassaden

Tel.: 0871 / 6877061

Franz-Lenbach-Str. 3 - 84034 Landshut

Büro: Rennweg 119



heizung



sanitär



biomasse



solar



photovoltaik



service



neumayr

heizung • bad • solar

Münchnerau 32 • 84034 Landshut

Tel.: +49 (0)871 55 180 • Fax: +49 (0)871 50 267

www.neumayr.la • info@neumayr.la

Unsere Übungsleiter im Bereich Jugendfußball

Mannschaft	Name	Email	Telefon
A	Krippner Manfred	manfred.krippner@knorr-bremse.com	0871/ 67 01 86
A	Lipp Michael	s.m.lipp@t-online.de	0871/ 63 06 35
B	Ottl Hans	j.ottl@outlook.de	0871/ 63 05 26
B	Forster Christoph	c.forster1@gmx.net	
B	Höfner Philipp	p.hoefner@gmx.net	
C1	Zwack Thomas	t-zwack@ti.com	0871/ 27 69 60 9
C1	Scafoglieri Antonio	mahureva21@yahoo.de	0871/ 64 07 40
C2	Zeiler Reinhard	reinhard.zeiler@t-online.de	0871/ 46 46 18
C2	Baumgartner Werner	werner-baumgartner@web.de	0871/ 64 81 6
C2	Marosch Michael	michael.marosch@gmx.de	0871/ 14 27 00 55
D1	Neumayr Hans	hans@neumayr.la	0170/ 33 33 83 3
D1	Elsasser Cornel	cornel.elsasser@gmx.de	0871/ 35 98 6
D1	Rimböck Christoph	jessen-rimboeck@web.de	0871/ 29 51 2
D2	Fleischmann Bernhard	bernhard.fleischmann@outlook.com	0871/ 63 07 64
E1	Marcus Fülling	meikell@arcor.de	
E2	Graf Michael	meikell@arcor.de	0871/ 40 49 65 8
E2	Heinrich Markus	christine.markus@gmx.de	0871/ 43 06 77 5
E3	Seidel Friedl	fridolin.seidel@t-online.de	0871/ 66 39 8
E3	Schulz Fred	fredschulzla@web.de	0871/ 40 47 34 5
E3	Sommer Mario	martrauli@gmx.de	0871/ 96 66 86 8
F1	Grabner Erich	erich_grabner@web.de	0871/ 31 54 7
F1	Leichsenring Sven	sven-steffi-99@web.de	0871/ 95 38 86 6
F1	Forster Helmut		0152/ 26 83 58 88
F2	Heiß Günter		0151/ 52 47 19 13
F2	Santer Jakob		0176/ 19 26 35 32
F3	Markus Fischer	fisch76@web.de	0151/ 23 40 85 17
F3	Albrecht Ronny		0179/ 77 86 44 6
G	Maier Wilfried	maierlin59@gmail.com	0871/ 65 88 2
Bambini	Hüber Bärbel	emma.fischer@gmx.de	
Bambini	Forstner Christian	forstner-family@arcor.de	
Bambini	Fischer Nicole	nicole_furtner@web.de	

Abteilungsleiter Jugendfußball: Bernhard Fleischmann, svmjugend@outlook.com, 0871/ 63 07 64

stellvertretender Abteilungsleiter Jugendfußball: Wilfried Maier, Tel.: 0871/ 65 88 2 oder 0151/ 16 61 15 88

stellvertretender Abteilungsleiter Jugendfußball: Peter Pressl, Tel.: 0871/ 93 55 82 33 oder 0172/ 64 51 41 1

WERDEN SIE WERBER!!!

Sie haben Interesse an Bandenwerbung, an Werbung in unserem halbjährlich erscheinenden Vereinsheft, der Homepage oder dem Jahreskalender?

Informieren Sie sich gerne.

Ihr Ansprechpartner ist Alfons Bach.

Telefon: 0171/ 6943655 oder

per E-Mail: svla-muenchnerau@gmx.de



Reif Kommunal + Gartentechnik
GmbH & Co KG
84034 Landshut
Rennweg 137

Telefon: 08 71 / 9 62 45-0
Telefax: 08 71 / 9 62 45-16
email: info@reif-landshut.de
www.reif-landshut.de

Sommerimpressionen in den Bergen

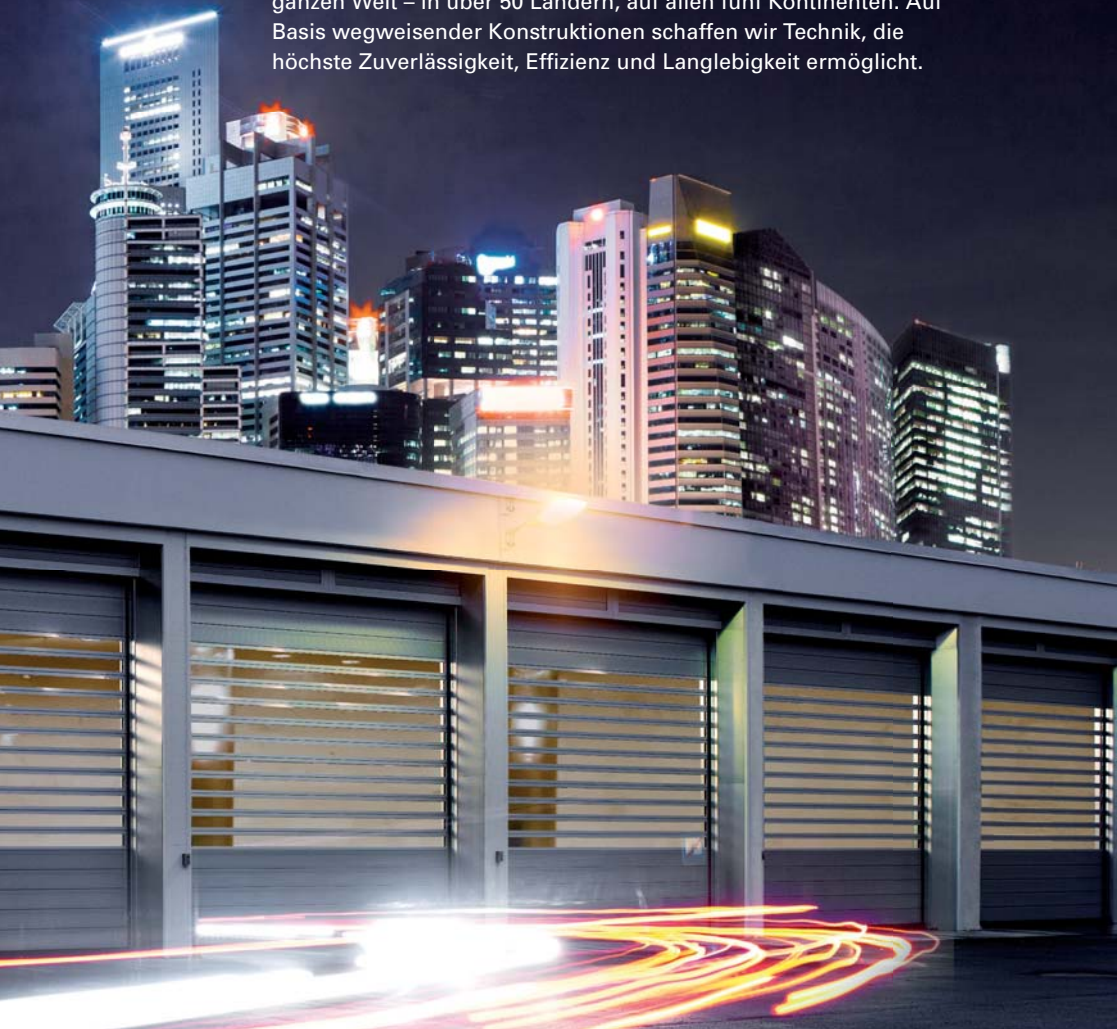
Unsere Skigebiete auch im Sommer zu erkunden, das war das Motto des Ausflugs der Ski- und Snowboardabteilung im August. Bei strahlendem Sonnenschein war für alle etwas geboten: Mountainbiker, Wanderer, Erlebnissucher und Hüttenbesucher kamen in Söll und Scheffau auf ihre Kosten.

Die Planungen für das bevorstehende Jahr laufen bereits...



Technologischer Vorsprung ohne Kompromisse.

EFAFLEX entwickelt und konstruiert seit mehr als 40 Jahren zuverlässige Schnelllauf Tore für zufriedene Kunden auf der ganzen Welt – in über 50 Ländern, auf allen fünf Kontinenten. Auf Basis wegweisender Konstruktionen schaffen wir Technik, die höchste Zuverlässigkeit, Effizienz und Langlebigkeit ermöglicht.



EFAFLEX 
schnelle und sichere Tore

Angebot Freizeitsport – Übersicht

Montag	Uhrzeit	Wo?
Zumba-Kids (8–12 J.)	15.15 – 16.15 Uhr	Mehrzweckraum
Zumba-Kids Junior (5–7 J.)	16.15 – 17.15 Uhr	Vereinsheim
Yoga – Abendkurs	17.15 – 18.30 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim
Callanetics/ Wirbelsäulengymnastik	19.00 – 20.00 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim
Dienstag	Uhrzeit	Räumlichkeit
Taekwondo – Kinder (ab 7 Jahre) – Kurs	17.15 – 18.15 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim
Callanetics/ Wirbelsäulengymnastik	19.00 – 20.00 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim
Pilates-Kurs	20.00 – 21.15 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim
Mittwoch	Uhrzeit	Räumlichkeit
Tabata/Body Weight	19.00 – 20.00 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim
Taekwondo – Erwachsenen – Kurs	20.00 – 21.30 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim
UHUs – Basketball	20.00 – 21.30 Uhr	Staatliche Wirtschaftsschule
Donnerstag	Uhrzeit	Räumlichkeit
Yoga-Kurs (vormittags)	9.00 – 10.15 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim
Mutter-Kind-Turnen	16.00 – 17.00 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim
Zumba – Erwachsene – Kurs	18.15 – 19.15 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim
Jazztanz – Erwachsene	19.30 – 20.45 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim
Freitag	Uhrzeit	Räumlichkeit
Tabata/Body Weight	8.00 – 9.00 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim
Kinder-Turnen	16.00 – 17.00 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim
Taekwondo (Anfänger)	17.15 – 18.15 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim
Callanetics/ Wirbelsäulengymnastik	19.00 – 20.00 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim

Seit fünf Jahren gibt es nun schon die Sportart Taekwon-Do beim SVM. Das Jubiläumsjahr war ein Jahr voller Höhepunkte.

Im März traten 24 Taekwondo-Ka bei einem bisher noch nie dagewesenen 24 Stunden- Wettkampf in zwei Teams gegeneinander an. Zu einem wohlthätigen Zweck standen die Sportler 24 Stunden lang in der Sporthalle und trainierten. Jeder der Lust hatte, durfte mittrainieren und den Sport ausprobieren. Insgesamt wurden 270 Stunden trainiert. Sieger waren nachher alle die mitgemacht hatten und vor allem die Schüler der Pestalozzischule in Landshut. Für ein Sportprojekt an dieser Schule hatten die Kampfkünstler einen 4-stelligen Betrag erkämpft. Georg Rummel vom DJK Darching brachte es am Schluss auf 18 Stunden. Dahinter brauchten sich unsere jüngsten Schüler, Mattis Ringert, Jeanette Vinitchi und Simon Jost, nicht verstecken – die drei trainierten jeweils 10, 5 Stunden.



Über Maria Himmelfahrt brach wie in den letzten Jahren wieder eine kleine Sportler-Gruppe nach Obertraun in Österreich auf, um am alljährlichen Bundeslehrgang, unter der Leitung von Martin Eichhorn vom Traditional-Taekwon-Do-Center in Freising, teilzunehmen. Dort trafen sich wieder mehr als hundert Sportler aus ganz Deutschland um an drei Tagen vor der malerischen Bergkulisse des Dachsteingebirges ihre Kampfkünste zu verfeinern. Der krönende Abschluss war eine gemeinsame Aufführung bei schönstem Sonnenschein am Hallstätter See.

Neben diversen kleineren Lehrgängen und Prüfungen fand im Oktober in Freising der Jubiläumslehrgang zum 20-jährigen Bestehen der Freisinger TWD-Schule statt. Unser Großmeister Martin Eichhorn lud Meister und Schüler unterschiedlichster Schulen aus ganz Deutschland ein um einen abwechslungsreichen und interessanten Lehrgang auszurichten. Wer dabei war, konnte sich wieder einmal von zwei bestandenen Schwarzgurt-Prüfungen zum 3. Dan beeindrucken lassen.



Mit einem großen Jubiläumslehrgang werden wir das Taekwon-Do Jahr 2016 am 26.11.2016 in der Wirtschaftsschule hier in Landshut beschließen. Viele Aktive haben schon unserer Einladung zugesagt und werden mit uns die erfolgreichen vergangenen fünf Jahre mit Kampfsport und Gurt-Prüfungen gebührend feiern.

Wir möchten ganz herzlich allen unseren Schülern gratulieren, die dieses Jahr erfolgreich Prüfungen abgelegt haben. Mittlerweile haben wir unter uns fünf Grüngurt-Träger.

Besonders stolz sind wir, dass unser KyoSa Nim (Meister) Markus Jost die zweite Schwarzgurtprüfung am 22.10.2016 bestanden hat und nun dem 2. Dan angehört.

Alle neuen Schülerinnen und Schüler heißen wir herzlich willkommen. Wir freuen uns, dass die Gruppe auch dieses Jahr wieder etwas gewachsen ist.

Wir hoffen auf weitere gemeinsame schweißtreibende Jahre mit viel Kampfgeist und Spaß an unserem Sport.



Bodyweight-Training

Seit März gibt es neben „Tabata“ am Freitag einen weiteren Kurs am Mittwoch bei dem mit dem eigenen Körpergewicht Kraft und Ausdauer trainiert werden.

Trainiert wird nach der Methode von Marc-Lauren. Hierfür hat der Kursleiter Markus Jost das Basisseminar Bodyweight 2.0, Level 1, absolviert.

Das Trainingsprogramm versetzt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gewollt in eine instabile Lage. Mit einer Gegenreaktion und mit gezielten Bewegungen muss bei den Übungen, bei denen wir mit unserem eigenen Körpergewicht als Widerstand arbeiten, Stabilität wieder aufgebaut werden.

Der neue Kurs kann auch von Neulingen im Bereich des Körpergewichtstrainings belegt werden!

Fortgeführt wird natürlich auch der Bodyweight-Kurs als Intervalltraining nach Izumi TABATA am Freitag Morgen von 8:00 Uhr bis 9:00 Uhr. Hierbei werden kurze (knackige) Work-Outs mit einer Dauer von ca. 4 Minuten mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt.

Übersicht über die Kurse:

„Funktionelles Körpergewichtstraining“:

Mittwoch 19:00 Uhr – 20:00 Uhr

„Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht (TABATA):“

Freitag 8:00 Uhr – 9:00 Uhr

Eigenanteil (ermöglicht die Teilnahme an beiden Kursen!): **10,- €**

Pilates

Der PILATES Sommerkurs ist Anfang Mai gestartet.

Thomas Rapziak freut sich aber trotzdem auf jede(n), der hier mal reinschnuppern möchte.

Was aber ist PILATES?

Pilates ist ein ganzheitlich ausgerichtetes Fitnesssystem, das auf den Einklang zwischen Körper und Geist zielt. Im Vordergrund steht die Stärkung der tiefen Muskulatur, da diese für Haltung, Stabilität und Körpergefühl verantwortlich ist. Mittels Dehn- und Kräftigungsübungen wird ein ausgeglichenes Verhältnis von Flexibilität und Kraft im Körper erzielt. Durch die Vielseitigkeit der Methode profitieren alle, die ihre Fitness und ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern wollen.

Trainiert wird nach BASIpilates, ein System, das sich dem traditionellen Pilates-Training verpflichtet sieht.

Pilates: immer dienstags von 20.00 Uhr bis 21:00 Uhr



Gebäudemanagement
Hausmeisterdienste
Reinigung
Gartenpflege
Winterdienst
Sonstige Dienste

Inh. Peter Pressl & Kevin Pressl GbR

Opalstraße 6
84032 Altdorf

Tel.: 0871 / 3 63 46
Fax: 0871 / 9 35 82 32
Mobil: 0171 / 4 26 04 73

E-Mail: pphausmeisterservice@t-online.de
www.pphausmeisterservice.de



Hier ist Leben drin.



LANDSHUT PARK

SHOPPEN IN LANDSHUT.

BESUCHEN SIE UNS AUCH AUF FACEBOOK.



Hier sind die Kleinen ganz groß!

Mutter-Kind-Turnen und Kinderturnen



Ob im Mutter-Kind-Turnen mit Andrea Veihelmann oder im Kinderturnen mit Lisa Niedermeier, bei uns steht Bewegung und Spaß im Vordergrund. Ziel des Kleinkind (2-4 Jahre mit Begleitung)- und Kinderturnens (3-6 Jahre) ist die Förderung der körperlichen Entwicklung durch Bewegung.

Es wird gesungen, gefantzt, gespielt und natürlich geturnt, in jeder Stunde können sich die Turn-Kids dann in einem Parcours austoben.

Bewegungsspiele und kleine gymnastische Übungen dienen dazu, die Motorik und den Gleichgewichtssinn altersgerecht zu schulen.



Mutter-Kind-Turnen mit Andrea Veihelmann – WANN?

Donnerstag von 16.00 – 17.00 Uhr im Mehrzweckraum des SVM

Kontakt: 0871/96589897

Kinder-Turnen mit Lisa Niedermeier – WANN?

Freitag von 16.00 – 17.00 Uhr im Mehrzweckraum des SVM

Kontakt: 0163/8285836

das absolute Fitnessworkout - Kursangebot Zumba für Erwachsene

Jeden Donnerstag bebt die Halle!

Mit viel Spaß und Freude tanzen im Mehrzweckraum des Vereinsheims im SVM jeden Donnerstag in der Zeit von 18.15 – 19.15 Uhr viele hochmotivierte Damen!

Mit Emma Burgess wurde eine temperamentvolle und ausgezeichnete Zumba-Instruktorin gefunden. Allen Teilnehmerinnen macht es total viel Spaß, und sie sind mit großem Eifer dabei, wenn es heißt:

„Bewegt Euren Körper nach Merenge, Cha-Cha-Cha, Reggae-Ton, Cumbia funk, Samba und Salsa zu den Klängen der aktuellen Hit und der flippigen Zumba-Musik!“

Haben Sie Interesse, dann machen Sie mit!

Einstieg während des bereits begonnenen Kurses ist jederzeit möglich.





Die Gruppe ist schnell gewachsen, was zum Ergebnis führte, dass sich zwischen den Kids ein großer Altersunterschied ergab.

Deshalb wird es ab Anfang Dezember zwei Zumba-Kids-Blöcke geben, die dem Alter entsprechend eingeteilt werden:

- **Zumba Kids** 8-12 Jahre
montags von 15:15 bis 16:15 Uhr und
- **Zumba Kids Junior** 5-7 Jahre
montags von 16:15 bis 17:15.

Bei **Zumba Kids Junior** gibt es mehr Anweisungen ... die Tänze werden gut erklärt. Breakdown von Schritten. Die Kinder lernen neue Rhythmen und wie man sich zu den Rhythmen bewegt. Es wird auch mehr Tanzspielen geben.

Bei **Zumba Kids** ... hier wird mehr getanzt, mindestens 5/6 Tänzen. Die Schritte werden hier kurz gezeigt. Eigene Choreographien können spielerisch eingebaut und am Ende ein Tanzspiel durchgeführt.



Zumba für Erwachsene ist gleich wie vorher ... ich passe auf, dass jeder Spaß hat, und die Musik ist sehr international ... wir verreisen in die Welt!

Komm auch Du vorbei!

Für mehr Information oder Anmeldung: 0178 / 80 64 87 4

Kursgebühren 10er-Block:

1 Stunde	Mitglieder 3,00 Euro	Nichtmitglieder 3,50 Euro
2 Stunden	Mitglieder 5,00 Euro	Nichtmitglieder 6,00 Euro

Callanetics/Wirbelsäulengymnastik

Callanetics ist ein Bewegungstraining für den gesamten Körper. Die Muskeln werden hier durch Anspannung und Entspannung in Form gehalten, der Schwerpunkt liegt überwiegend aber auf Bauch, Beine und Po.

Callaneticsübungen zeichnen sich durch viele Wiederholungen aus – ruckartige Bewegungsabläufe oder plötzliche Belastungen gibt es hier nicht.

Bei der **Wirbelsäulengymnastik** liegt der Schwerpunkt auf mobilisieren, kräftigen und dehnen, um die Funktionen der Wirbelsäule zu verbessern.

Mit Mobilisationsübungen wird sie beweglicher, denn die gezielten, langsamen Bewegungen führen zu einer verbesserten Durchblutung der Wirbelsäule und einer besseren Versorgung mit Nährstoffen.

Mehrmals in der Woche trainiert unsere Übungsleiterin Sabine Morgenstern mit Ihnen (siehe nachfolgenden Plan im Heft).

Seit mehr als 15 Jahren gibt es bereits dieses Angebot und es ist nach wie vor noch sehr gut besucht. **Das Training hilft und ist effektiv!**

Wollen Sie mitmachen, wir würden uns freuen!

Bei Rückfragen melden Sie sich einfach in unserer Geschäftsstelle oder kommen Sie einfach ins Training. Sie brauchen Sportbekleidung, rutschfeste Socken sowie ein Handtuch.



Jazz-Tanz

Jeden Donnerstag wird zwischen 19.30 Uhr und 20.30 Uhr im Mehrzweckraum des Vereinsheims Jazz-Tanz angeboten. Die Stunde gliedert sich in 3 Abschnitte. Zuerst wird der Körper „durchgearbeitet“ und gedehnt, dann folgen Schrittkombinationen und zum Schluss wird ein Tanz erarbeitet, so dass wirklich Körper, Geist und Seele angesprochen werden und in Einklang kommen.

Wenn Sie neugierig geworden sind und Interesse haben, schauen Sie vorbei!

Oder informieren Sie sich bei

Natalie Greiner unter Tel. 0160/ 76 31 677 oder 08703/ 46 56 51 3.

Wir freuen uns auf euch!



Yoga



Unsere Kurse:

Vormittagskurs DONNERSTAG

10 Kurseinheiten zu je 75 Minuten

Uhrzeit: 9.00 – 10.15 Uhr
Ort: Mehrzweckraum Vereinsheim

Kursgebühr:
Vereinsmitglieder: 55 Euro
Nichtmitglieder: 65 Euro

Abendkurs MONTAG

10 Kurseinheiten zu je 75 Minuten

Uhrzeit: 17.15 – 18.30 Uhr
Ort: Mehrzweckraum Vereinsheim

Kursgebühr:
Vereinsmitglieder: 55 Euro
Nichtmitglieder: 65 Euro

Sie benötigen lediglich eine Iso-Matte Handtuch und bequeme Kleidung.

**Sie haben Interesse an der Teilnahme am Kurs?
Wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle (0871/ 9654064)**



Unsere UHUs (= unter Hundert) sind unsere Freizeitballsportgemeinschaft, die Basketball spielen. Trainiert wird im Herbst/Winter immer in der Grundschule St. Wolfgang. In einer lockeren Atmosphäre stehen das gemeinsame Spiel und die Freude am Sport im Vordergrund.

Unsere UHUs würden sich über neue Freizeitsportler freuen, die mit ihnen ein paar Körbe werfen.

Wann? Mittwoch von 20.00 – 21.30 Uhr

**Wo? Staatl. Wirtschaftsschule und
im Winter in der Grundschule St. Wolfgang**

Haben Sie Interesse?

**Dann melden Sie sich bitte bei Herrn Walter Rübiger
unter der Telefonnummer 0871/69090 oder
kommen Sie einfach ins Training und bringen Sportkleidung,
Handtuch und Hallenturnschuhe mit.**





Reinschnuppern bei den Stockschützen

Am Samstag den 23. Juli fand auf den 2014 neu sanierten Pflasterbahnen des SV Landshut-Münchnerau die ersten eigenen offiziellen Einladungsturniere mit zweimal neun Mannschaften aus nah und fern statt. Die weiteste Anreise hatten die Schützen aus Kempten/Allgäu. Sieger des Vormittagsturniers wurde der EC Reisbach. Nachmittags gewann der TSV Kronwinkl. Am Sonntag folgte das Turnier für die Münchnerauer Vereine.



Hier die Ergebnisse:

1. Krenkl Freizeitfreunde	13:3 Punkte
2. KSK	12:4 und 2,5 Stocknote
3. Stockjugend	12:4 und 1,0
4. Nachtschwärmer	10:6
5. Stock AH	8:8
6. CCM	6:10
7. 60er	5:11
8. Schofkopfa	4:12
9. FFW	2:14

Der Vereinsmeister 2016 im Zielwettbewerb wurde im Oktober ermittelt.

Bei den Herren siegte Biberger Norbert vor Wanken Michael und Rasshofer Sepp.

Bei den Damen belegte Heiss Christa und bei den Jugendlichen Blenninger Florian den ersten Platz.



Zahlreiche Stunden haben wir am Sportgelände gearbeitet.

Mit der Anschaffung einer Plane für den im Frühjahr 2016 errichteten Unterstand sind die Sanierungsarbeiten der Stockbahnen nun erledigt. Neuer Pflasterbelag, neues LED Flutlicht, neuer Unterstand – Stockschütz was willst du mehr.

Jetzt können wir uns wieder aufs Stockschiessen konzentrieren und es macht Spaß, auf der neuen Anlage.



Autoglas Mobil Service

junited® **AUTOGLAS** PARTNER DER
VERSICHERUNG

Kostenlose Servicenummer 0800 125 0 200

www.autoglas-bayern.de

LANDSHUT STRAUBING FREISING MOOSBURG ERDING REGENSBURG



**Heimservice
Bayernweit**



Setzen Sie sich einfach mit uns in Verbindung:

Festzeltbetrieb Franz Widmann GmbH
Mooswiesenweg 16
84034 Landshut

Telefon: +49 (0) 871 / 6 10 99

Telefax: +49 (0) 871 / 6 11 54

E-mail: info@franz-widmann.de

Web: <http://www.franz-widmann.de>

Die Abteilungen im Überblick

Der SV Landshut-Münchnerau besteht aus derzeit 1.123 Mitgliedern und bietet ihnen Aktivitäten in sechs großen Abteilungen.

Das sind im Einzelnen:

Fußball

- 2 Seniorenmannschaften (Kreisliga Landshut und A-Klasse-Süd)
- 12 Jugendmannschaften (von der A- bis zur G-Jugend)
- Bambini
- AH Fußball
- Freizeit-Fußball

Ski und Snowboard-DSV-Skischule (zertifiziert)

- 4-tägige Ski- und Snowboardkurse
- 2 DSV Ski Lehrer
- 13 Skilehrer mit ÜL-Schein
- 4 Snowboardlehrer mit ÜL-Schein
- Race-and-Fun für die Kids
- Tagesfahrten
- Mountain-Biken

Lauffreff

- Lauffreff für alle
- Leichtathletik für Kinder und Jugendliche
- Straßenläufe
- Abendlauf
- Halbmarathonlauf und Marathonlauf

Stockschützen

- 2 aktive Moarschaften auf Asphalt und Eis
- Senioren Schützen
- Privatturniere
- Sport und Geselligkeit

Freizeitsport

- Callanetic
- Jazztanz für Erwachsene
- Mutter-Kind- und Kinder-Turnen
- Ballspiele (Basketball, Volleyball)
- Zumba für Kinder und Erwachsene
- Yoga

Taekwon-Do

- Taekwon-Do für Kinder (ab 7 Jahre) und Erwachsenen
- Tabata
- Pilates

SPORTFÖRDERKREIS

Münchnerau e. V.



**Lassen Sie sich von den Vorteilen
einer Mitgliedschaft überzeugen**

Was ist der Sportförderkreis?

Im Jahre 1997 wurde von engagierten Mitgliedern des SV Landshut-Münchnerau der „Sportförderkreis Münchnerau e.V.“ ins Leben gerufen.

Das Ziel des Sportförderkreises ist die Jugendarbeit des SV Landshut-Münchnerau mit finanziellen Mitteln zu unterstützen.

Ergänzen Sie unser 53-köpfiges Team und werden auch Sie Mitglied bei uns.

Was macht eigentlich der Sportförderkreis?

Mit den Spenden unserer Mitglieder unterstützen wir ausschließlich Projekte für die Kinder und Jugendlichen des Vereins.

Seit 1997 konnte der SV Landshut-Münchnerau mit über 70.000 EUR gefördert werden.

So wurde beispielsweise Geld bereitgestellt für:

- Durchführung von Turnieren
- Pokale, Medaillen
- Teilnahme von Jugendmannschaften an Auslandsturnieren (Reisekosten)
- Unterstützung von Trainerausbildungen sämtlicher Abteilungen
- Ankauf von Sportausrüstung und Sportgerät
- Gestellung von einheitlicher Sportbekleidung für sämtliche Abteilungen
- Sponsoring Jugendarbeit aller Abteilungen Sponsoring Jugendarbeit aller Abteilungen, von der Pizza bis zum Transportbus für Veranstaltungen
- Weihnachtspräsente für die Kinder

Was wollen wir künftig erreichen?

Der SV Landshut-Münchnerau ist ein aufstrebender Sportverein, der jedem ein umfassendes Sport- und Freizeitangebot auf der Grundlage von Gemeinnützigkeit und Ehrenamtlichkeit bietet.

Durch den wachsenden Stadtteil Münchnerau wurde das Angebot der sportlichen Alternativen ständig erweitert.


Da kein Ende der Kürzung der öffentlichen Mittel abzusehen ist, ist für die sinnvolle Aufrechterhaltung des Sportbetriebes und der Ausstattung mit Sportgeräten eine finanzielle Förderung durch Sie wünschenswert.

Durch Ihre Mitgliedschaft und Spende leisten Sie einen wichtigen Beitrag, damit unsere Kinder und Jugendlichen auch zukünftig in einem intakten Umfeld aufwachsen und sich sportlich vielfältig betätigen können.

Mit einem Mitgliedsbeitrag für den Sportförderkreis von 12.-EUR und einer Mindestspende von 100.-EUR jährlich helfen Sie mit, unsere Ziele zu verwirklichen.

Herzlich Willkommen sind auch Firmen.

Für Ihre Spenden erhalten Sie natürlich eine entsprechende Spendenquittung.



Allen unseren Lesern und Vereinsmitgliedern
wünschen wir
ein friedvolles Weihnachtsfest
und alles Gute für 2017.

SV LANDSHUT-MÜNCHNERAU E.V.

RUND UM IHRE IMMOBILIE – ALLES IN EINER HAND

- > Wir kaufen Grundstücke, auch mit Abrisshäusern, für eigene Bauprojekte
- > Wir bauen für Sie Eigentumswohnungen in Wohnanlagen für den Selbstbezug oder Kapitalanlage
- > Wir bewerten fachgerecht Ihr Grundstück und/oder Immobilie (als anerkannte Sachverständige für Immobilienbewertung und Mitglied im Bundesverband Deutscher Grundstückssachverständiger – BDGS –)
- > Wir verkaufen und/oder vermieten Ihr Haus oder Ihre Wohnung
- > Wir verwalten WEG-Anlagen

Zwei starke Partner unter einem Dach:

HS BAUBETREUUNG SCHÄFER e.K.



+

G&S WOHNBAU GmbH & Co. KG



Inhaber: H. Schäfer e.K.

Franz-Marc-Str. 26 a - 84034 Landshut-Münchenerau

Tel.: 0871 - 46297 - FAX: 0871 - 45621

HP: www.hs-schaefer.de - e-mail.: info@hs-schaefer.de

HP: www.wohnbau-landshut.de - e-mail: info@wohnbau-landshut.de