

Freitag, 22. Juli

24. Abendlauf

17.30 Uhr

17.50 Uhr

18.15 Uhr

19.00 Uhr

Bambinilauf über 750 m

Schülerlauf über 1.300 m

Schüler A+B über 2.500 m

Jugend A+B über 5.000 m

Erwachsene über 5.000 m

Hauptlauf über 10.000 m

Samstag, 23. Juli

8.00 Uhr

9.00 Uhr

10.00 Uhr

14.00 Uhr

13.00 Uhr

17.00 Uhr

18.30 Uhr

20.00 Uhr

1. Einladungsturnier der Stockschützen

Fußballturnier der B-Junioren

Fußballturnier der E3-Junioren

2. Einladungsturnier der Stockschützen

Fußballturnier der C-Junioren

Einlagespiel der Bambini

Fußballturnier der A-Junioren

Spanferkel vom Grill

Tanzparty mit **DJ Christian**

Sonntag, 24. Juli

9.00 Uhr

9.00 Uhr

10.30 Uhr

15.00 Uhr

15.45 Uhr

17.00 Uhr

17.45 Uhr

Ortsturnier der Stockschützen

Fußballturnier der G-Junioren

Fußballturnier der D-Junioren

Vorbereitungsspiel

SVM II - SV Niederleierndorf II

Vorführung „Zumba“

(Halbzeitpause)

1. Punktspiel:

SVM I - SV Niederleierndorf I

Vorführung „Taekwon-Do“

(Halbzeitpause)

Fußball trifft Eishockey

Die D1- und E2-Jugend ließen das Eis brennen!

Am 30. Dezember 2015 trafen sich die E2- und D1-Jugend des SV Landshut-Münchnerau auf einen Vergleichskampf im Eisstadion am Gutenbergweg.

Beim **E2-Team** gingen Bennet, Sebi, Paul, Enno, Yannick, Jonas, Rasso und Mattse an den Start.





Das D1-Team bildeten Luca, Manu, Jakob, Flo, Sebi, Franz und Moritz.



Der Tenor war: Eine Mords-Gaudi!

Wir machen das jetzt in Zukunft jede Woche!

PS: Laut Pressedienst wurde das Match vor gefühlten 4.000 Zuschauern knapp mit 3:2 von der D1 gewonnen

Trainingslager Ostern 2016

Die D1-, D2- und E2-Jugend war 2 Tage voll im Einsatz!

Am 21. und 22. März fand in der Münchnerau das traditionelle Osterferien-Trainingslager statt. Insgesamt waren 34 Jungs mit von der Partie. Es standen 12 Trainingseinheiten und 3 Freundschaftsspiele auf dem Programm. Durch die finanzielle Unterstützung u. a. des Sportförderkreises Münchnerau konnte die Eigenbeteiligung auf das minimalste beschränkt werden.

Einen Herzlichen Dank dafür. So konnte auch unser Küchenteam aus dem Vollen schöpfen und Getränke, Obst, Kuchen, Mittagessen quasi „all-you-can-eat“ anbieten.

Neben Übungen zu Technik und Taktik standen z. B. auch ein Elfer-Turnier, Fußball-Tennis, Schussgeschwindigkeit, Baseball-Fußball, Speed-Tests und Kraftübungen auf dem Programm.





Die Jungs waren total begeistert ... aber auch total fertig!

Auch das Trainerteam Reinhard, Werner, Christoph, Hans, Cornel, Michael und Jürgen waren vollauf zufrieden.



Anna Kohl erfüllt die Norm für die Deutsche Meisterschaft

Die kurze Leichtathletiksaison befindet sich gerade in ihrer heißen Phase, etliche Entscheidungen auf bayerischer und nationaler Ebene stehen noch an und so kann zu diesem Zeitpunkt nur eine Zwischenbilanz gezogen werden.

In der Altersklasse U14/U16 bilden wir mit der TG Landshut eine Startgemeinschaft. Dies gilt für Staffeln und die bayerische Mannschaftsmeisterschaft, den Bayern Cup. Bei den bayerischen Meisterschaften der Langstaffel über 3 x 800m starteten vom SV Landshut-Münchenerau Anna Kohl und Hannah Fleischmann, das Team wurde durch Nina Wiesmüller von der TG Landshut komplettiert.



In der Altersklasse U16 hatten gleich 11 Teams gemeldet und es wurde in zwei Läufen gestartet. Leider konnten wir uns mit unseren unmittelbaren Konkurrentinnen aus Deggendorf nicht messen, da sie im anderen Lauf waren. Daher verpassten wir einen Podestplatz um zwei Sekunden und belegten den 5. Platz.



Auch bei der Langstaffel der U18m bestand das Team aus zwei Münchenerauer Läufern, Christopher Ladwig und Kilian Pleier, und Julian Dormehl von der TG Landshut. Die Jungs sind mittlerweile sehr erfahren und mit dieser Routine mussten sie sich nur der LAC Quelle Fürth nach hartem Kampf geschlagen geben und sind bayerischer Vizemeister.



Erste Niederbayerische Meisterschaft für den SV Landshut-Münchenerau

Den Titel der niederbayerischen Meisterin über 2000m holte sich Anna Kohl in der Altersklasse U16 in Pocking mit einer sehr guten Zeit von 7:21 Minuten. Erst im Schlusspurt konnte sie ihre Konkurrentinnen aus Deggendorf bezwingen.

Hannah Fleischmann musste sich in ihrer Altersklasse nur ihrer Dauerkonkurrentin Madeleine Englisch über die gleiche Distanz geschlagen geben und wurde Vizemeisterin.

Mit ihren Zeiten belegt Anna in den bayerischen Bestenlisten über 800m, 2000m und 3000m vordere Plätze. Bereits in ihrem ersten Rennen über 3000m erfüllte Anna auch die Norm für die deutsche Meisterschaft, die dieses Jahr in Bremen stattfindet.

Die niederbayerischen Meisterschaften der Blockwettkämpfe (insgesamt 5 Disziplinen) fanden in diesem Jahr in Landshut statt. Auch hier erreichten Sophia Schmittlein mit einem 5. Platz, Hannah Fleischmann mit einem 7. Platz und Anna Kohl mit Platz 3 sehr gute Ergebnisse.



11. Platz von 17 Teams bei den deutschen Crosslauf-Meisterschaften

Vier Münchenerauer (Christopher Ladwig, Kilian Pleier, Fabian Lipp und Lukas Geßl) und ein Athlet der TG Landshut bildeten das Crossteam der LG Region Landshut beiden deutschen Meisterschaften in Herfen.

Nachdem es den Tag vorher stark geschneit und geregnet hatte, war die Strecke unglaublich tief und schlammig. 111 Athleten waren in der Altersklasse U18 gemeldet, ungefähr 100 gingen auf die 4500m lange Strecke, die den Teilnehmern alles abverlangte.

Leider konnten unsere Athleten nicht ihre Top-Leistung abrufen, sei es aufgrund der langen Anreise oder aufgrund des Premierenfiebers. Die Konkurrenz war brutal hart, viele Teilnehmer trainieren 4-5 Mal die Woche, so platzierten sich die beiden Stärksten im Mittelfeld und die anderen drei im hinteren Drittel.



Somit konnte keine Urkunde erlaufen werden und am Ende war es der 11. Platz. Trotzdem war es für alle eine bleibende positive Erfahrung.

**Unser Team ist klein, aber sehr erfolgreich.
Wir würden uns über Verstärkung sehr freuen.
Schaut doch am Freitag um 18.00 Uhr
einfach mal vorbei.**

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

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

LANDSHUTER
BRAUHAUS

www.landshuter-brauhaus.de

Tradition, die schmeckt.





Laufftreff des SV Landshut-Münchnerau

Die Münchnerauer Läufer starteten sehr erfolgreich ins neue Laufjahr 2016.

Bei der Ismaninger Winterlaufserie 2015/2016 erzielten unsere Läufer Konrad Paul, Hamm Bernd, Biersack Josef, Steckermeier Alex, Feil Jürgen, Steeb Martin und Waltraud Mießlinger alle sehr gute Ergebnisse.

Beim Osterlauf in Lohof waren Stoller Ingrid, Horndasch Iris, und Hamm Bernd für den SV Landshut Münchnerau unterwegs und lieferten sehr gute Zeiten über 10 Kilometer ab.

Auf regionaler Ebene starteten unsere Läufer beim Schäbel Lauf, in Ergoldsbach zum Rogatemarktlauf über 10 Kilometer und bei Landshut läuft über die Distanzen von 10 und 21 Kilometer.

Der SVM war mit Schmittner Klaus, Steeb Martin, Hübner Tom, Herrmann Markus, Werner Rüdiger, Horndasch Iris und Waltraud Mießlinger vertreten. Iris Horndasch lief über 21 Kilometer persönliche Bestzeit im HM in 1:38:56 Std. Ebenfalls persönliche Bestzeit lief Feil Jürgen in Ingolstadt beim HM in 1:24:35 Std. Als einzige Läuferin vom SVM startete Iris Horndasch zum Wiener Marathon und lief auch dort mit 3:36:40 Std. neue persönliche Bestzeit.

In Salzburg starteten Waltraud Mießlinger und Bernd Hamm zum Marathon.

Bernd Hamm erreichte nach 3:57:46 Std. das Ziel und Waltraud mit einer Zeit von 4:05:45 Std. und das trotz Dauerregen in der zweiten Runde.

Unser Ultraläufer Klaus Schmittner erkämpfte sich beim 6-Stundenlauf in Nürnberg 61,36 Kilometer.

Große Feste werfen ihre Schatten voraus.

Bereits zum 24-mal findet der Münchnerauer Abendlauf statt.

Es können wieder Kinder, Jugendliche und Erwachsene auf den bekannten Laufstrecken von 750, 1300, 2500, 5000 und 10000 Meter starten.

Es wäre schön, wenn wieder viele Münchnerauer teilnehmen.

Trainingszeiten:

Tempotraining: jeden Dienstag um 18 Uhr Treffpunkt Eisstadion

Laufftreff: jeden Mittwoch um 18 Uhr Treffpunkt Gasthaus Krodinger

Laufftreff: jeden Sonntag um 9 Uhr Treffpunkt Gasthaus Krodinger und um 9 Uhr am Eisstadion.

Neues aus Wien

Unser Mitglied Markus Herrmann hat die SVM-Farben wieder erfolgreich in Wien vertreten.

Bei den drei sog. „Eisbärenläufen“ in der österreichischen Hauptstadt hat Markus folgende Strecken bewältigt und die nachfolgenden Zeiten erzielt:

Eisbärlauf 1:	7,0 km	0:33:16,2 Std
Eisbärlauf 2:	14,0 km	1:10:14,2 Std
Eisbärlauf 3:	14,0 km	1:08:15,9 Std

Einmal auf Heimaturlaub bei der Familie in der Münchnerau ließ es sich Markus nicht nehmen, bei „Landshut läuft 2016“ über den Halbmarathon an den Start zu gehen.

Mit einer Nettozeit von 01:44:49,56 erreichte er die Ziellinie.



Sommerausflug nach Söll am Samstag, 20. August 2016

Die Ski- und Snowboardabteilung
plant in den Sommerferien
einen Ausflug in die Berge zum

Wandern
Mountainbiken
Genießen
Hexenwasser besuchen
Seele baumeln lassen

Genauere Infos, Preise und Anmeldung unter
www.svm-ski.de



Winter-Saison 2015/2016

Aufgrund der nicht ganz so günstigen Kalenderkonstellation wie in den Vorjahren, verteilten sich die Kurse heuer wieder auf vier Tage. Der „Start“ erfolgte dieses Mal an einem Sonntag, es folgte der Dreikönigstag am Mittwoch und dann ging es wie gewohnt an den folgenden zwei Samstagen weiter. Die planmäßige Durchführung hing am seidenen Faden, weil es zu Januarbeginn nur wenig Schnee gab. Das Ziel stand deshalb auch bis zuletzt auf der Kippe. Und es ging tatsächlich – einigermaßen – in unseren Stammgebieten Wildschönau und Fieberbrunn, die wir auch in dieser Reihenfolge je zweimal nacheinander anführen. Trotz dieser nicht so günstigen Situation verzeichneten wir einen neuen Teilnahme-Rekord bei den Kursen: Am zweiten Tag nahmen 54 Personen teil. Eine beachtliche Zahl! Pro Fahrt waren es bis zu 110 Teilnehmer, davon 40 Freifahrer sowie 16 Übungsleiter/innen und Helfer/innen aus unserem Team, die jeweils zwei Busse voll auslasteten.

Dank der letztjährigen Verstärkungen mit fünf jungen engagierten Nachwuchsleuten konnten Engpässe einigermaßen kompensiert und alle Gruppen (2 Snowboard, 6 Kinder-/Jugend-Ski, 1 Erwachsene-Ski) personell ausreichend mit Übungsleitern und Helfern besetzt werden. Wenngleich kurzfristig, so gelang es auch, das obligatorische Abschlussrennen – nach langer Zeit erstmals nicht in der Wildschönau – durchzuführen. Alle Kursteilnehmer erhielten zur Erinnerung und in Anerkennung ihrer Fortschritte Urkunden und Medaillen.

Dank gesagt sei an dieser Stelle allen Übungsleiter/innen und Helfer/innen für ihren engagierten Einsatz, ebenso allen für die reibungslose Organisation und Abwicklung Verantwortlichen.



Ski und Snowboard

Die **Tagesfahrten** am 30. Januar nach Kirchberg/Kitzbühel und am 05. März nach Fieberbrunn/Saalbach-Hinterglemm fanden bei richtig guten Schnee- und Witterungsverhältnissen statt. Sie waren mit 46 bzw. 40 Teilnehmern auch ansprechend frequentiert.

Race and Fun war heuer wiederum schon frühzeitig ausgebucht. Das mag auch an dem erneuten Ziel Zauchensee und dem dortigen Schulschiheim gelegen haben. Die 29 „sportlich ambitionierten jugendlichen Skifahrer und Snowboarder“ fanden zusammen mit den 12 erwachsenen Begleitpersonen, davon 4 Betreuern aus dem Lehrerteam, gute Schneeverhältnisse vor. Dem sonnigen Wetter am Samstag folgte ein sonntäglicher Regen, der aber schon nach dem Frühstück aufhörte und noch einen schönen Ausklang bescherte, bei akzeptablen Schnee mit relativ leeren Pisten und keinerlei Wartezeiten.

Wir arbeiten an einer weiteren Verjüngung unseres Teams. Junge gute Skifahrer wie Snowboarder, die das „Skilehren“ mal ausprobieren wollen, dürfen sich jederzeit gerne melden. Getan haben dies bereits Kathi Augustin, Verena Schüssel und Luca Röder, die uns in der kommenden Saison als Helfer tatkräftig unterstützen wollen. Herzlich willkommen Euch dreien!

Schnuppern beim SV Landshut-Münchnerau

Eine Information für alle **Nicht-Mitglieder**

Sie sind kein Mitglied!? Kein Problem.

Wir bieten Ihnen i.d.R. einen dreiwöchigen Schnupperkurs/dreimaliges Mitmachen bei allen Aktivitäten an.

Danach können Sie sich frei für eine Mitgliedschaft beim SV Landshut-Münchnerau e.V. entscheiden.

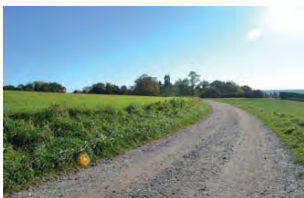
Kommen Sie einfach mal vorbei, Sie sind herzlich willkommen!

Preise für Werbung im Sportecho:

1/2 Seite	50,00 € zzgl. MwSt.
1 Seite	100,00 € zzgl. MwSt.
Letzte Seite	150,00 € zzgl. MwSt.

Interesse? Melden sie sich einfach unter 0171/6943655 (Hr. Bach).

Der Mountainbike-Treff ist letztes Jahr auf regen Anklang gestoßen. 18 Mountainbiker haben bei den 14 Fahrten teilgenommen. Auch in diesem Jahr werden sich wieder alle Mountainbike-Begeisterten des Sportvereins zu gemeinsamen Ausfahrten treffen. Die Ausfahrten werden etwa 1,5 bis 2 Stunden dauern und sind dank der vielseitigen Waldwege um Landshut sowohl für Einsteiger als auch für erfahrene Mountainbiker als eine gute Trainingsmöglichkeit geeignet. Die genaue terminliche Absprache der wöchentlichen Ausfahrten wird dieses Jahr flexibel über eine WhatsApp-Gruppe erfolgen. Alle Interessierten sind herzlich dazu eingeladen, sich bei Philipp Roth unter der Telefonnummer +49 1525 95 141 72 zu melden.



- Ort:** Fahrten auf den Waldwegen, Forstwegen und Trails in Eugenchach und Umgebung
- Zeit:** flexibel, nach Absprache in WhatsApp
- Fahrtzeit:** ca. 1,5 – 2 Stunden
- Kondition:** Mittel
- Fahrtechnik:** einfach bis mittel
- Kommunikation:** WhatsApp-Gruppe (+49 1525 95 141 72)

Ausflug zum Hexenwasser in Söll mit Mountainbike-Tour

Die Abteilung Ski und Snowboard wird am 20.08.2016 einen Ausflug mit dem Bus zum Hexenwasser veranstalten. Neben Wandern und einem Besuch im Erlebnispark wird auch eine Mountainbike-Tour zum Hexenwasser angeboten. Alle Interessierten an der Mountainbike-Tour sind herzlich eingeladen, sich bei Philipp Roth unter +49 1525 95 141 72 zu melden.

Weitere Informationen zu dem Ausflug im Allgemeinen werden auf der Homepage des SVM bekannt gegeben.



„Seit 5 Jahren und 24 Stunden gibt es die Abteilung traditionelles Taekwon-Do in Obertraun“

Reiht man die Höhepunkte der letzten Monate aneinander käme genau diese Überschrift für diese Ausgabe des Sportechos für die Abteilung Taekwon-Do heraus.

Die Erklärung hierfür ist denkbar einfach:

5 Jahre traditionelles Taekwon-Do beim SVM

Im Juni 2011 wurde ich von Claudia Marosch angesprochen, ob ich nicht beim SVM Kinder im traditionellen Taekwon-Do unterrichten möchte. Letztlich sind seitdem 5 Jahre vergangen. Die, man kann schon fast sagen „Taekwon-Do-Familie“, ist über die Jahre hinweg beständig größer geworden und vor allem auch immer mehr zusammen gewachsen. Es gab viele große Lehrgänge und Prüfungen und so wird es auch hoffentlich die nächsten Jahre weitergehen.

Die 24 Stunden von LA



Im März haben wir eine Benefizaktion, ähnlich den 24-Stunden von Le-Mans, durchgeführt. Hier haben 24-Taekwon-Do-Ka aus ganz Bayern zusammen 24 Stunden im Vereinsheim des SVM miteinander trainiert. Im Durchschnitt kamen die Teilnehmer auf elf Stunden, in denen Sie für einen guten Zweck gekickt, gedehnt und geschwitzt haben.

Mit jeder Stunde Training wurden von uns 2.-€ gespendet und nicht zuletzt mit Unterstützung von Vereinsmitgliedern, der Vorstandschaft und dem Sportförderkreis konnte der Lebenshilfe e.V. ein Scheck über 3.600.-€ übergeben werden.

Aufgrund der hohen positiven Resonanz ist eine Wiederholung nicht ausgeschlossen.

Trainingslager in Obertraun



Zwei Monate später führen wir am Vatertag für ein mehrtägiges Trainingslager nach Österreich.

Über 100 Mitglieder des traditionellen Taekwon-Do, darunter elf Teilnehmer der Taekwon-Do Abteilung des SV Landshut Münchenerau führen am Vatertag für ein mehrtägiges Trainingslager nach Österreich.

Dies war unsere vierte Teilnahme an dieser Veranstaltung. Unsere Weiß- und Gelbgurte und Grüngurte konnten bei verschiedenen Lehrgangleitern ihre Grundtechniken zum Beispiel im Ilbotaryon (Einschritt-Kampf) und Freikampf verfeinern konnten und neue Techniken erlernen. Egal ob beim Sonnen Auf- oder Untergang, in der malerischen Kulisse der Obertrauner Bergwelt war für jeden etwas dabei.



Abteilung Taekwon-Do

Lust but noch least kann ich berichten, dass wir zusammen mit den Kursen Pilates und Bodyweight seit April 2016 beim SVM eine eigenständige Abteilung Taekwon-Do sind. Ich freue mich auf eine gute Zusammenarbeit mit der Vereinsführung und den anderen Abteilungsleitern.

Zum Schluss

Ein Taekwon-Do Meister ohne Schüler kann kein Lehrer sein.

Daher möchte ich mich an dieser Stelle bei meinen Schülern und deren Familien für deren Teilnahme und Unterstützung bedanken.

Euer Markus Jost

Interessierte an dieser koreanischen Kampfkunst können jederzeit zu den Trainingszeiten am Dienstag und Freitag (17:15 – 18:15 Uhr) sowie Mittwoch (20:00 – 21:30 Uhr) beim SVM kommen. Anfänger sind jederzeit herzlich willkommen.

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.

Am Mittwoch, 15.06.2016 startet um 19:00 Uhr der zweite „Bodyweight-Kurs“ mit dem Schwerpunkt auf dem funktionellen Training.

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 den/ die Teilnehmer/in 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 Freitagmorgen von 08:00 Uhr – 09:00 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 08:00 – 09:00 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 BASPilates, ein System, das sich dem traditionellen Pilates-Training verpflichtet sieht.

Pilates: Immer dienstags, von 20.00 Uhr – 21:00 Uhr


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

Angebot Freizeitsport – Übersicht

Montag	Uhrzeit	Wo?
Zumba-Kids	15.30 – 16.30 Uhr	Mehrzweckraum 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
Taekwondo – Erwachsenen – Kurs	20.00 – 21.30 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim
UHUs – Basketball	20.00 – 21.30 Uhr	Städtliche 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 – Erwachsenen – Kurs	18.15 – 19.15 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim
Jazztanz – Erwachsene	19.30 – 20.45 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim
Freitag	Uhrzeit	Räumlichkeit
Kinder-Turnen	16.00 – 17.00 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim
Taekwondo für alle + Kleinsten-Kurs	17.15 – 18.15 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim
Callanetics/ Wirbelsäulengymnastik	19.00 – 20.00 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim

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-Turnen (für Kinder von 2–4 Jahre mit Begleitung) und Kinderturnen (für Kinder von 3–6 Jahre) ist die Förderung der körperlichen Entwicklung durch Bewegung.

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

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

Infos zum Turnen erhalten Sie direkt bei den Trainerinnen oder Sie kommen spontan zu einer Schnupperstunde vorbei.



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 17.15 – 18.15 Uhr im Mehrzweckraum des SVM

Kontakt: 0163/8285836



Zumba-Turbo-Kids

Zumba-Spaß für unsere Kids

Zu den verschiedensten Liedern und auch den neuesten Chart-Hits werden die typischen Tanzschritte von Zumba getanzt.

Um alles ein bisschen aufzulockern werden zusätzlich mit den Kindern auch die verschiedensten Spiele mit und ohne Musik gespielt. Im Freitanzen dürfen die Kinder dann auch noch ihr „Können“ zeigen.



Auch hier ist Emma Burges wieder unsere Zumba-Instructorin, die mit viel Einsatz und schönen Ideen das Zumba-Tanzen zu einem richtigen Highlight macht.

Kommt und meldet Euch an, vielleicht können wir im September wieder einen neuen Kurs starten.

Jeden Montag geht von 15:30 – 16:30 Uhr in der Mehrzweckhalle des SVM die Post ab.



- 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 hoch-motivierte 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, Reggea-Ton, Cumbia funk, Samba und Salsa zu den Klängen der aktuellen Hit und der flippigen Zumba-Musik!“

Frühstück Fitness Fun mit Emma ab September

- 9:15-10:00 Zumba Fitness
Ausdauer und Cardio Workout durch Tanz.
Durch die Bewegung, mitreisende Musik und Spaß merkt man nicht, dass die Stunde ein Workout ist, sondern eher eine Party.
Und sie sind vorbereitet auf den Tag.
- 10:00-10:45 Ein Mix aus Muskelaufbau, Koordination und Dehnung.
Natürlich mit Spaß und Musik.

10er Block

- 1 Stunde 3,50 € nicht Mitglieder
3,00 € Mitglieder
- 2 Stunden 6,00 € nicht Mitglieder
5,00 € Mitglied

Für mehr Information oder Anmeldung: 0178 8064874





Hier ist Leben drin.



LANDSHUT PARK

SHOPPEN IN LANDSHUT.

BESUCHEN SIE UNS AUCH AUF FACEBOOK.



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.

Callanetics-Übungen 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.



Mehrmales in der Woche trainiert unsere Übungsleiterin Sabine Morgenstern mit Ihnen (siehe Plan auf Seite 50 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.

Aerobic: Fitness und Workout für den Körper

Aerobic zielt überwiegend auf Ausdauer und Koordination. Die Übungen, oft auch in einer zusammengestellten Choreografie, sind ein dynamisches Fitnesstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik.

Unsere Übungsleiterin Margit von Trotha gestaltet Ihre Stunden sehr abwechslungsreich, es ist ein wirkungsvolles Training und macht riesig Spaß. Macht mit und kommt einfach vorbei!

Wir trainieren jeden Mittwoch von 19.00 – 20.00 Uhr im Mehrzweckraum des Vereinsheims.

Sie brauchen Sportbekleidung, Hallenturnschuhe und ein Handtuch.

Bei Fragen wenden Sie sich einfach an Frau Margit von Trotha, Tel. 0871/14270067.

Jazz-Tanz und mehr

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 am Donnerstag vorbei oder richten Sie ihre Fragen an Edeltraud Zmitrowicz, Tel. 0871/6877794.

„Trainingslager“ in Bodenmais

Von 3. bis 5. Juni 2016 starteten die Damen der Jazz-Tanz-Gruppe ihre Fahrt zum alljährlichen „Trainingslager“.

Heuer ging die Reise nach Bodenmais in das Wellness-Hotel „Hofbräuhaus“.

In den drei Tagen wurde das Miteinander gepflegt, kulturelle Unternehmungen gemacht und die Seele baumeln gelassen. Bei Wellness und Sonnenschein ließen es sich die Damen der Jazztanz-Gruppe wieder einmal richtig gut gehen.



INGENIEURBÜRO
FÜR KOMMUNALE
P L A N U N G E N

L e u k s t r a ß e 3
D - 8 4 0 2 8 L a n d s h u t
F o n 0 8 7 1 . 6 1 0 9 1
F a x 0 8 7 1 . 6 3 0 6 6 4
i n f o @ K o m P l a n - L a n d s h u t . d e
w w w . K o m P l a n - L a n d s h u t . d e

Yoga

Unsere Kurse ab September 2016:

Vormittags
DONNERSTAG

Abendkurs
MONTAG

Uhrzeit:
9.00 bis 10.15 Uhr
Ort: Mehrzweckraum

Uhrzeit:
17.15 bis 18.30 Uhr
Ort: Mehrzweckraum



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

Kursgebühr:

Vereinsmitglieder: 55,- Euro

Nichtmitglieder: 65,- Euro

Sie haben Interesse an der Teilnahme am Kurs?

Wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle (0871/ 9654064).



Unsere UHUs

Unsere UHUs (= unter Hunderf) sind unsere Freizeitballsporgemeinschaft, die Basketball spielen. Trainiert wird im Frühjahr/Sommer immer in der Staatlichen Wirtschaftsschule. 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 bis 21.30 Uhr**
Wo? **Staatl. Wirtschaftsschule**

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.



Lederer - Fußböden

- Innungsmitglied -
Verlegebetrieb seit 1957

www.lederer-fussboeden.de

Am Boden sind wir für Sie stark!

Münchenerau 4 * 84034 Landshut
Tel.: 0871/68166 * Fax: 0871/62718
info@lederer-fussboeden.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



Stockschützen

Jeder, ob jung (ab 10 Jahren) oder alt, groß oder klein, ist eingeladen, das Stockschießen selbst einmal auszuprobieren.

Die Eisstockschützen werden euch zeigen wie dieser Sport funktioniert! Vielleicht werden ja sogar noch richtige Talente entdeckt. Die Stockabteilung des SVM freut sich auf euch!



Sonntag 17. Juli von 12:00 bis 15:00 an den Stockbahnen

Am Samstag den 23. Juli findet unser erstes Einladungsturnier statt.

Morgens ab 8:00 und nachmittags ab 14:00 schießen in zwei Gruppen insgesamt 18 Mannschaften von nah und fern um den 1. Platz.

Im Sommer haben wir heuer erstmals 3 Mannschaften im angemeldeten Liga Spielbetrieb des Eisstocksportkreises 106 Isar – Laaber – Vils e.V.

Am 29. und 30. Juli spielen wir in Bodenkirchen um den Aufstieg in die jeweils höhere Spielklasse.

Das mittlerweile – mit Dank des SVM und Unterstützung der Stadt – neu installierte Licht, bietet uns auf den seit 2 Jahren neuen Pflasterbahnen optimale Trainingsbedingungen.

Um auch das gesellige Beisammensein nicht zu kurz kommen zu lassen, ist mit großzügiger Unterstützung von Sponsoren und Hilfe der Stadt, mit dem Bau eines Unterstandes begonnen worden.

Unser herzliches Dankeschön gilt allen Spendern und Sponsoren sowie dem Sportförderkreis Münchnerau e.V.

Abteilungsleiter Georg Stauner

Sportwart Franz Brandl



Unsere Tore. Unsere Welt. Unsere Zukunft.

Schnellauftore von EFAFLEX überzeugen Kunden auf dem ganzen Erdball. Innerhalb kurzer Zeit entwickelte sich EFAFLEX zu einem globalen Unternehmen mit einem weltweiten Netzwerk. Heute befindet sich stets ein professioneller Ansprechpartner ganz in Ihrer Nähe – in über 50 Ländern, auf allen fünf Kontinenten.

EFAFLEX 
schnelle und sichere Tore

EFAFLEX Tor- und Sicherheitssysteme GmbH & Co. KG · Fliederstraße 14 · D-84079 Bruckberg
Telefon +49 8765 82-0 · Telefax +49 8765 82-100 · www.efaflex.com · info@efaflex.com

SPORTFÖRDERKREIS Münchnerau e. V.



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.

Zur Zeit sind 53 Mitglieder für diese elitäre Aufgabe aktiv.

Gerne würden wir auch Sie als Mitglied bei uns begrüßen.

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
- Weihnachtspresents für die Kinder
- usw.

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.

SPORTFÖRDERKREIS
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-Münchnerau

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