



Ski und Snowboard

Die neue Saison kündigt sich an! Es ist schon bald wieder Zeit, sich selbst wie auch „das Material“, die Ski und Snowboards, für die Wintersaison fit zu machen.

Das in der Vorsaison modifizierte Konzept für die Ski- und Snowboardkurse hat sich bewährt.

Wir halten daher daran fest. Man kann somit ab der Könnensstufe C erneut einzelne Kurstage buchen, und es gibt wiederum die Möglichkeit einer befristeten Saisonmitgliedschaft.

Und weil auch 2015 eine günstige Ferienkonstellation bzgl. des Dreikönigstags besteht, verteilen sich die vier Kurstage erneut auf drei anstatt vier Wochenenden.

Wir planen (nur) eine Tagesfahrt, voraussichtlich wieder nach Flachauwinkl, bereits Ende Januar 2015 und hoffen auf eine ähnliche Resonanz wie auch auf einen ebenso herrlichen Ski- und Snowboardtag wie im Vorjahr.

Race and Fun wird uns am letzten Februar- und ersten Märztag zwei Tage nach Zauchensee führen. Je nach Auslastung können auch Erwachsene mitfahren, Kinder und Jugendliche haben allerdings Vorrang.

Eine Skigymnastik können wir bis auf Weiteres mangels Übungsleiter leider nicht anbieten.

Das Lehrteam begibt sich Anfang Dezember 2014 wieder auf Fortbildung um an zwei Tagen die neuesten Trends des Ski- und Snowboard-Sports kennenzulernen.

Unsere Saisonplanungen finden sich im Überblick auf der nächsten Seite.



Guten Schnee und eine erfolgreiche wie verletzungsfreie Winter-Saison 2014/2015 wünscht

Euere

Abteilung Ski und Snowboard
mit DSV Ski- und Snowboardschule
im SV Landshut-Münchnerau e.V.

– Die einzige DSV-Skischule in Landshut! –



Winter

2014 / 2015

22. Dez. 2014 Anmeldeschluss für Ski- und Snowboard-Kurse
03. Januar 2015
04. Januar 2015 Ski- und Snowboard-Kurse
10. Januar 2015
17. Januar 2015
31. Januar 2015 Tagesfahrt, voraussichtlich nach
Flachauwinkl/Zauchensee
28. Februar/
1. März 2015 2 Tage „Race and Fun“ für sportlich ambitionierte
Kinder und Jugendliche ab Jahrgang 2005
nach Zauchensee
- Je nach Auslastung Mitfahrgelegenheit für Erwachsene



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



www.landshuter-brauhaus.de



Tradition, die schmeckt.

GETRÄNKE WELT

Wir führen über
40 versch. Sorten
Adelholzener
Schorlen



Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.00 - 18.00 Uhr - Sa. 8.00 - 13.00 Uhr

84034 Landshut - Watzmannstr. 75
Tel. 0871 / 9 66 66 77

Geschäftsstelle im Vereinsheim

Geschäftszeiten:

Donnerstag von 17.00 Uhr – 20.00 Uhr

Tel.- und Fax-Nr. 0871/9654064

in dringenden Fällen: Tel. 0172/8532365 (Hr. Heiss)

E-Mail: svla-muenchnerau@gmx.de

Besuchen Sie auch unsere Homepage:

www.sv-landshut-muenchnerau.de

SVM intern

Mitgliederstand zum 31.11.2014: 1080

Jahresbeiträge neu (Stand 2012)	EUR
Familien	90
Ehegatten	72
Erwachsene	51
Rentner, Schwerbehinderte	30
Studenten, Wehrpflichtige, Auszubildende,	30
Jugendliche (14-17 Jahre)	30
Kinder (bis 13 Jahre)	24
Einmalige Gebühr für Fußball-Spielerpass	10

**Werden Sie Mitglied beim
SV Landshut-Münchnerau!**

Das Anmeldeformular finden Sie auf unserer Homepage.

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!

Traditionelles Taekwon-Do beim SV Landshut-Münchnerau

Prüfungen mit Vorbereitungen

Die ersten Kinder haben bei einem Lehrgang in Berglern (Landkreis Erding) am 11. Oktober ihre Prüfung zum 7. Kup abgelegt. Sie tragen somit zwar weiterhin den gelben Gürtel, sind jedoch „Anwärter“ zum Grün-Gürtel. Die Kinder sind alle seit Anfang an dabei und es hat sich gezeigt, dass die zusätzliche Unterrichtsstunde am Freitag (seit Oktober 2013) und mehrmalige Teilnahmen an Lehrgängen für ein gutes Vorankommen wichtig ist. Weiter so!

Schülerzahlen

Die Anzahl meiner Schüler steigt stetig – auch wenn der/die einige leider aufgehört haben. Anfang September haben dann auch zwei Schülerinnen aus einer privaten Taekwon-Do Schule den Weg zu uns gefunden und somit haben wir jetzt auch einen 4. Kup (Blaugürtel) und eine Dan-Trägerin.

Leitsatz: Kein Schüler kann ohne seinen Lehrer weiterkommen,
ohne sein Schüler gibt es aber auch keinen Lehrer!

Jahresabschlusslehrgang in Landshut

Am Samstag, 29.11.2014 findet ab 14:00 Uhr in Landshut (Wirtschaftsschule) ein Taekwon-Do-Lehrgang für alle Gürtelgrade mit Großmeister Martin Eichhorn, 6. DAN (Traditional Taekwon-Do-Center Freising) statt. Unsere Gruppe hat die ehrenvolle Aufgabe diesen zu organisieren. Es werden unter anderem Schüler aus Um, Forchheim, Regensburg, Freising und Holzkirchen erwartet.

Zuschauer sind herzlich willkommen



Unterrichtszeiten:

	Dienstag	Mittwoch	Freitag
17:15 – 18:15	Kinder und Erwachsene (ab 9. Kup)		Kinder und Erwachsene
20:00 – 21:30		Erwachsene	





Bereits zum 22. Mal fand der **Münchenerauer Abendlauf** statt. Das Team um Waltraud Grimm hatte den Lauf wieder auf das Beste organisiert und durchgeführt.

Den Hauptlauf über 10.000 m gewann bei den Damen Christine Jung vom SC53 mit 42.02 Minuten und bei den Männern Matthias Ewender von der LG-Region Landshut mit 33.09 Minuten.

Vereinsmeister bei den Damen wurde Ingrid Stoller, gefolgt von Elke Heiß.

Bei den Herren siegte Manuel Bauderer vor Jürgen Feil und Marcel Leitenberger.

Die Segerehrung nahm Schirmherr und 3. Bürgermeister Erwin Schneck mit Abteilungsleiterin Waltraud Grimm vor. Die Abteilung Lauffreff bedankt sich bei allen freiwilligen Helfern für die gute Organisation unserer Laufveranstaltung.

Bei der **„Ulmer Laufnacht“** setzt Andreas Helzel eine große Münchenerauer 100 km Laufradition fort und belegt Platz 4 in der Gesamtwertung und Platz 2 in seiner Altersklasse.

Gleich bei der Premiere hat Andreas Helzel bei der gut organisierten Ulmer Laufnacht über die **100 km Distanz** mit einer beeindruckenden Zeit von 9:22:13 Std. Platz 4 der Gesamtwertung und Platz 2 seiner Altersklasse belegt. Dies gelang ihm durch eine kluge Renneinteilung, da er sich erst im 2. Teil des Rennens kontinuierlich Platz um Platz verbesserte. Um 23.00 Uhr wurden die Läufer mit großem Feuerwerk auf die lange bergige Reise geschickt. Andreas Helzel beendete um 08.22 Uhr die schwierige Strecke im Jubel seiner Familie.

Zur Vorbereitung auf die kommenden Herbstmarathons gehört ein Halbmarathon. Daher waren etliche Münchenerauer Athleten in Bayern unterwegs. Waltraud Grimm, Bernd Hamm und Thomas Hübner hatten sich für den schnellsten Naturlauf-Halbmarathon entschieden, der am 21. September in **Altötting** stattfand. Dieser Halbmarathon genießt hohes Ansehen und kann schon auf eine lange Tradition zurückblicken. Am Morgen hatte der Wettergott noch ein Einsehen und der Start verlief im Trockenen. So konnten sich alle drei Münchenerauer Starter über gute Zeiten freuen. Thomas Hübner kam nach 1:40,28 Std. Bernd Hamm nach 1:45,46 Std. ins Ziel, und Waltraud Grimm verpasste mit 1:46,59 nur knapp einen Podest Platz in der Altersklassenwertung.

Am gleichen Tag startete Josef Biersack auf der gleichen Strecke am **Tegernsee**. Wer meint, dieser Lauf führt ständig am Seeufer entlang, wird bitter enttäuscht. Die Strecke ist sehr anspruchsvoll, reizt aber doch einige Tausend Teilnehmer. Josef Biersack benötigte keine zwei Stunden und kam nach 1:56,22 Std. ins Ziel.

Bereits einen Tag zuvor stellte sich Jürgen Feil in **Dingolfing** seinen Konkurrenten über die gleiche Distanz. Trotz des teilweise nicht einfach zu laufenden Straßenbelags erzielte er eine Top Zeit. 1:29,00 bedeutete den 8. Platz seiner Altersklasse.

Rüdiger Werner, Günter Heiß und Ingrid Stoller entschieden sich für einen tatsächlichen Seelauf ohne nennenswerte Steigungen. Beim **„Karlsfelder See-Lauf“** hat daher schon so mancher Athlet seine persönliche Bestzeit über die Halbmarathondistanz hier aufgestellt. Die beiden Männer kamen nach 1:44 Std. ins Ziel, während Ingrid Stoller genau 2 Sd. benötigte.

In der darauf folgenden Woche fand der **„Landshuter Stadtlauf“** statt. Die Organisation und Durchführung dieses Laufes teilten sich die Stadt Landshut, die TG Landshut, der ETSV09 Landshut und der SV Landshut-Münchenerau. Die Münchenerauer waren für die gesamte Streckenabspernung und -sicherung zuständig. Unterstützt wurden wir dabei von der Abteilung Ski und Snowboard und von den Eltern der Leichtathletik-Kids.



Dort gewann Konrad Paul seine Altersklasse in 40:14 min. und Jürgen Feil benötigte für die 10 km Distanz 39:09 min., Martin Steeb vervollständigte die Mannschaft des SV Landshut-Münchnerau, die die Mannschaftswertung gewann.

Gut 600 km weiter fand der erste große **Herbstmarathon in Berlin** statt. Zwei Münchnerauer Athleten waren mit dabei im gleichen Wettbewerb, in dem die neue Weltjahresbestleistung aufgestellt wurde: Andreas Helzel und Thomas Jaschke. Nachdem bei Andreas Helzel zwischen Netto- und Bruttostartzeit nur 0 Sekunden lagen, könnte man meinen, er gehörte mit zu den Tempomachern. Am Ende kam er nach 3:32:38 ins Ziel und war mit dem Verlauf mehr als zufrieden. Thomas Jaschke benötigte für die Strecke 04:31:27.

Beim „**29. München-Marathon**“ starteten vier „Marathonis“ für die SVM. Für Iris Horndasch gelang die Premiere perfekt. Sie lief ihren ersten Marathon (teilweise begleitet von Martina Thum und Bernd Hamm) in einer Zeit von 3:57:12 Std. Manuel Bauderer kam mit einer hervorragenden Zeit von 3:01:36 Std. ins Ziel. Josef Biersack konnte die Distanz in einer Zeit von 4:02:29 Std. absolvieren. Rüdiger Werner erkämpfte sich trotz großer Schwierigkeiten noch eine Zeit von 4:31:27 Std. Im Olympiastadion waren die Strapazen beim Feiern schnell vergessen.

Eine Woche später starteten Waltraud Gimm und Bernd Hamm beim TU Marathon in **Palma de Mallorca**. Ab km 30 gab es keinen Schatten mehr, allerdings waren alle drei Kilometer Versorgungsstationen mit Wasserflaschen so dass man sich halt eine zu trinken und eine zum überkippen nehmen konnte. So ging es recht gut, wenn man es sich gut eingeteilt hat. Waltraud und Bernd haben sich dann gegenseitig über die Ziellinie angetrieben. Die 42 km bewältigten Waltraud Gimm und Bernd Hamm zeitgleich bei Temperaturen von 30 °C im Schatten (in der Sonne 38 °C) in 04.08.14 Std. Für Waltraud bedeutete das den beachtlichen 7. Platz in der Altersklassenwertung.

Bei idealem Wetter fand der diesjährige „**Pfetrachtaler-Lauf**“ statt. Auf der Halbmarathonstrecke erkämpfte sich Jürgen Feil den 2. Platz in der AK40 mit einer Zeit von 1:32:45 Std., ebenfalls den 2. Platz in der AK35 erzielte Konrad Paul mit der Zeit von 1:36:25 Std. und Klaus Schmittner in der Zeit von 1:47:44 Std. Das bedeutete den 3. Platz in der Mannschaftswertung nach der LG Mettenheim und dem TSV Ergoldsbach. Das Ergebnis vervollständigte Günter Heiß mit einer Zeit von 1:49:15 Std. Beim 10 km-Lauf der Damen erzielte Ingrid Stoller den 3. Platz in der W50 mit einer Zeit von 51:39 min. Elke Heiß erkämpfte sich ebenfalls den 3. Platz in der W40 mit einer Zeit von 52:44 min. Bei den Herren kam Rüdiger Werner mit einer Zeit von 49:39 min. ins Ziel, gefolgt von Holger Pleier mit 51:34.min.

In **Frankfurt am Main** startete Martina Thum vom SVM alleine zum Marathon und lief mit einer hervorragenden Zeit von 3:39 Std. ins Ziel.

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

Trainingszeiten:

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

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

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



Bilder vom Abendlauf 2014



Ein guter Start ist wichtig.



*Früh übt sich,
wer ein großer Läufer
werden will ...*



Die „Profis“ legen gleich richtig los.



Ein voller Biergarten erwartete die Läufer zur Stärkung nach einem heißen Abendlauf.

ASEN



**Wir dämmen laufend Fassaden,
wann ist Ihre Dran?**

Energetische Sanierung mit ASEN

Putz-Wärmedämmfassaden

Tel. 0871 / 6877061

Franz-Lenbach-Str. 3 • 84034 Landshut



PP Hausmeisterservice



**Ihr Service rund um's Haus
für Landshut und Umgebung seit 1998**

**Inh. Peter Pressl
Opalstr. 6**

84032 Altdorf

Tel.: 0871 / 36 3 46

Mobil: 0171 / 42 60 473

Fax: 0871 / 93 58 232

pphausmeisterservice@t-online.de

REISEN *erleben...*

REISE- und VERANSTALTUNGSBÜRO | Frank Domakowski

Mach doch mehr aus Deiner Heimat. Komm mit auf Entdecke-Tour!

- Tages- und Mehrtagesbusfahrten als Kultur- und Städtereisen
- Musik- und Tanzreisen bei denen man mehr erlebt

Ihr Spezialist für Vereinsreisen in Deutschland und Europa.
Vereinsreiseangebote werden nach Ihrer Vorgabe zusammengestellt.
Barrierefreie Reisen auf Anfrage und auf Wunsch alle Reisen mit persönlicher Begleitung.

Ihr Reiseveranstalter in Landshut. Incoming-Tourismusagentur für Niederbayern.
Reisebüro für Pauschalreisen

www.reisen-erleben.info oder telefonisch unter (0871) 6 50 78.

Ja, ich bin dabei!

REISEN erleben... Franz-Marc-Str. 22a 84034 Landshut



150 Jahre Feuerwehr Münchnerau 26. - 28. Juni 2015

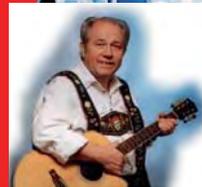
Freitag 26. Juni

Chris Boettcher - Live!

Der wohl vielseitigste bayerische Spaßmacher mit Anspruch präsentiert ein Feuerwerk aus Parodie, Stand-up-Comedy, Kabarett und Musik!

Kartenreservierungen unter
www.muenchnerau.de

Vorverkauf: 20 € Abendkasse: 22 €
Beginn 20 Uhr Einlass 18 Uhr freie Platzwahl!



Samstag 27. Juni

Festabend

17:30 Bieranstich durch den Schirmherren
Herrn Oberbürgermeister Hans Rampf

anschließend Festzeltbetrieb mit

Take Five
Jodler Richard
Blechbixn

Eintritt frei !!!



Sonntag 28. Juni

Gründungsfest 150 Jahre Feuerwehr Münchnerau

8:00 Einholen der Gastvereine
und Weißwurstfrühstück

10:00 Festgottesdienst

12:00 Mittagessen - musikalische Umrahmung
Die Unwichtigen und **Jodler Richard**

14:00 Festumzug

anschließend Festzeltbetrieb mit der
Partyband Herzstürmer



Für Ihr leibliches Wohl ist an allen 3 Tagen bestens gesorgt



**Der Löschzug Münchnerau
der Freiwilligen Feuerwehr der
Stadt Landshut freut sich auf Ihr Erscheinen.**



Dt. Leichtathletik-Meisterschaft in Köln

Bilder von der Deutschen Leichtathletik-Meisterschaft der Jugend in Köln





Quo vadis Leichtathletik Münchnerau?

Dieses Jahr war – bezogen auf die Leichtathletik – geprägt von Extremen. Auf der einen Seite haben Athleten aus unserem Verein das erste Mal an Süddeutschen und sogar an Deutschen Meisterschaften teilgenommen. Auf der anderen Seite mangelt es in der Breite eklatant an Nachwuchs in allen Jahrgängen.

Der Schwerpunkt unserer Vereinsaktivitäten liegt im Breitensport. Hier wollen wir den Kindern Spaß an der Bewegung und eine leichtathletische Grundausbildung vermitteln. Wettkämpfe bestreiten wir mit den Kids in Pfettrach beim Pfettrachtaler Lauf oder beim heimischen Abendlauf. Doch leider vermissen wir den Nachwuchs aus dem Kinderturnen oder anderen Abteilungen. Hier besteht für 2015 dringender Handlungsbedarf.

Im Bereich des Leistungssports haben wir unser erfolgreichstes Jahr erlebt. Als Teil der Startgemeinschaft Landshut-Vilsbiburg haben Münchnerauer Athleten an den bayerischen Mannschaftsmeisterschaften teilgenommen und den Teamspirit spüren können. Die 4 x 100 m Staffel der Startgemeinschaft mit Kilian Pleier schrieb in 2014 eine echte Erfolgsstory. Als bayerischer Meister mit neuem niederbayerischem Rekord und Süddeutscher Vizemeister ging es zu den deutschen U16-Meisterschaften nach Köln. Hier war für die meisten Athleten sehr viel neu: die riesigen Anlagen der Sporthochschule, ein eigenes Stadion zum Wärmachen, Einfinden im Callroom, das Hingeführtwerden zum Wettkampf ins Stadion, das alles muss ganz schnell verarbeitet werden. Konkurrenten kommen nicht aus Passau, Regensburg oder München, sondern heißen Bayer Leverkusen, LG Jena, Berlin, TV Wattenscheid oder Köln. Zu viel Respekt bedeutet das sichere Ausscheiden. Die vier Jungs mit Kilian Pleier haben das Ganze hervorragend gemeistert, sie haben sich fürs Finale der besten 16 Staffeln qualifiziert und dann mit einer Ganzleistung den achten Platz belegt. Dies war gleichbedeutend mit der Teilnahme an der Segerehrung und einer sehr wertvollen Urkunde. Auch als Trainer wird mir diese Premiere auf nationaler Ebene immer in Erinnerung bleiben.

Mit Christopher Ladwig über 3000 m und Natalie Leitenberger über 300 m Hürden haben zwei weitere Münchnerauer ihre Visitenkarte bei den deutschen Meisterschaften abgegeben. Athleten anderer Landshuter Vereine konnten sich nicht für die deutschen U16-Meisterschaften qualifizieren. Die Konkurrenz war in allen Disziplinen enorm und allein die Normerfüllung war eine Ganzleistung. Allerdings bedeutet die pure Normerfüllung eine Platzierung im hinteren Drittel. Auch wenn die Enttäuschung unmittelbar nach dem Wettkampf groß ist, wird das Abenteuer Köln auch Natalie und Christopher in positiver Erinnerung bleiben. Es ist auch schon paradox, wenn sich eine Athletin über 300 m Hürden für die deutschen Meisterschaften qualifiziert und wir über keine Rundbahn verfügen.

Auch die weiteren Erfolge können sich sehen lassen: zwei bayerische Meisterschaften (Crosslauf und Langstaffel), niederbayerische Meisterschaften (Crosslauf, Blockwettkampf, 400 m U18 weiblich, 5 km Straße) und Podestplätze bei bayerischen und südbayerischen Meisterschaften!

Für die geleistete Unterstützung bedanken sich die Athleten und Trainer ganz herzlich.

2015 wird spannend; die Latte liegt hoch und jeder, den der Artikel neugierig gemacht hat, ist herzlich willkommen.

Im Winter trainieren wir immer donnerstags von 18.00 -19.30 Uhr in der Turnhalle der Grundschule St. Wolfgang.



Kaum zu glauben, aber das Jahr 2014 neigt sich dem Ende zu. Wetterbedingt meinte es Petrus heuer gut mit uns, und so viel fast kein Trainingstag aus. Natürlich macht es den Stockschützen auch sichtlich mehr Spaß auf den neuen Bahnen zu spielen. Beim Sportplatzfest wurde wieder ein Turnier mit 9 Mannschaften durchgeführt. An der Tabellenspitze tummelten sich die üblichen Verdächtigen.

Hier der Endstand des Turnieres:

1. KSK	14:2 (Pkt/Stocknote)
2. Stock AH	13:3
3. CCM	10:6 (1,3)
4. FFW	10:6 (1,1)
5. Nachtschwärmer	9:7
6. 60er	5:11 (0,78)
7. Schofkopfa	5:11 (0,61)
8. Krenkl	4:12
9. Stammtisch	2:14

Im September fand erstmals das **Rudi-Hartinger-Gedächtnisturnier** statt. Die Stock-AH bestehend aus den Krenkl-Freizeitfreunden und den Senioren des SVM stellten dieses schöne Turnier auf die Beine. Mannschaften aus Münchnerau, Ismaning und Unterföhring spielten um den Turniersieg. Den Siegerpreis, einen aus Holz geschnitzten Stockschützen, überreichte Anni Hartinger den erfolgreichen Schützen des SVM. Bei einer Gulaschsuppe mit Semmelknödel, diversen Kuchen, Küchäl und Kaffee ließ man das Turnier unter musikalischer Umrahmung vom „Quetschen-Peter“ ausklingen.

Der Endstand des Turnieres:

1. SVM-Senioren	12:4(2,35)
2. KSK Münchnerau	12:4(1,39)
3. „St. Thomas“ Unterföhring	10:6
4. „Montagskracher Ismaning“	
5. 60er-Löwen	
6. „Krenkl-Team“	
7. SVM-Junioren	
8. FFW Münchnerau	
9. SVM-Montagsschützen	

Die Vereinsmeisterschaft im Zielschiessen wurde am 3. Oktober ausgetragen.

Hier siegte Michael Wanken (neuer Vereinsmeister) vor Franz Blenninger und Sigi Englmeier.

Im Oktober dann der Kreispokal der Herren auf Eis. Beim Verfassen des Berichtes lief der Wettkampf noch auf vollen Touren. Das Ergebnis liefere ich im nächsten Sportecho nach.

H herzlichen Glückwunsch!

Stockschützen neu eingekleidet



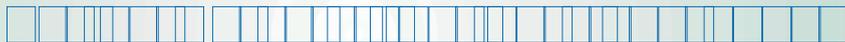
Die Stockschützen des SVM wurden von der Firma **AMS-Autoglas Mobil Service** neu eingekleidet. Trainingsjacken sowie Poloshirts in den Vereinsfarben rot-schwarz übergab Franz Brandl, Chef der Fa. AMS, den Spielern der Stockabteilung des SVM.

Nebenbei spendete er auch noch einen kompletten Satz Sommeraufplatten nebst Plattenständer für die Jugend der Stockabteilung. Die Stockschützen können nun einheitlich die Farben des SVM vertreten. Für diese, nicht unerhebliche finanzielle Unterstützung, bedanke ich mich im Namen der Abteilung.

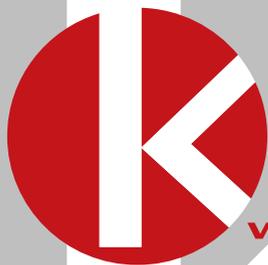
Georg Stauner, Abteilungsleitung Stockschützen

Vielen herzlichen Dank!

junited[®] AUTOGLAS



Autoglas Mobil Service



König

werbetechnik.la

lekoe.de

Tel. 0871-1438077

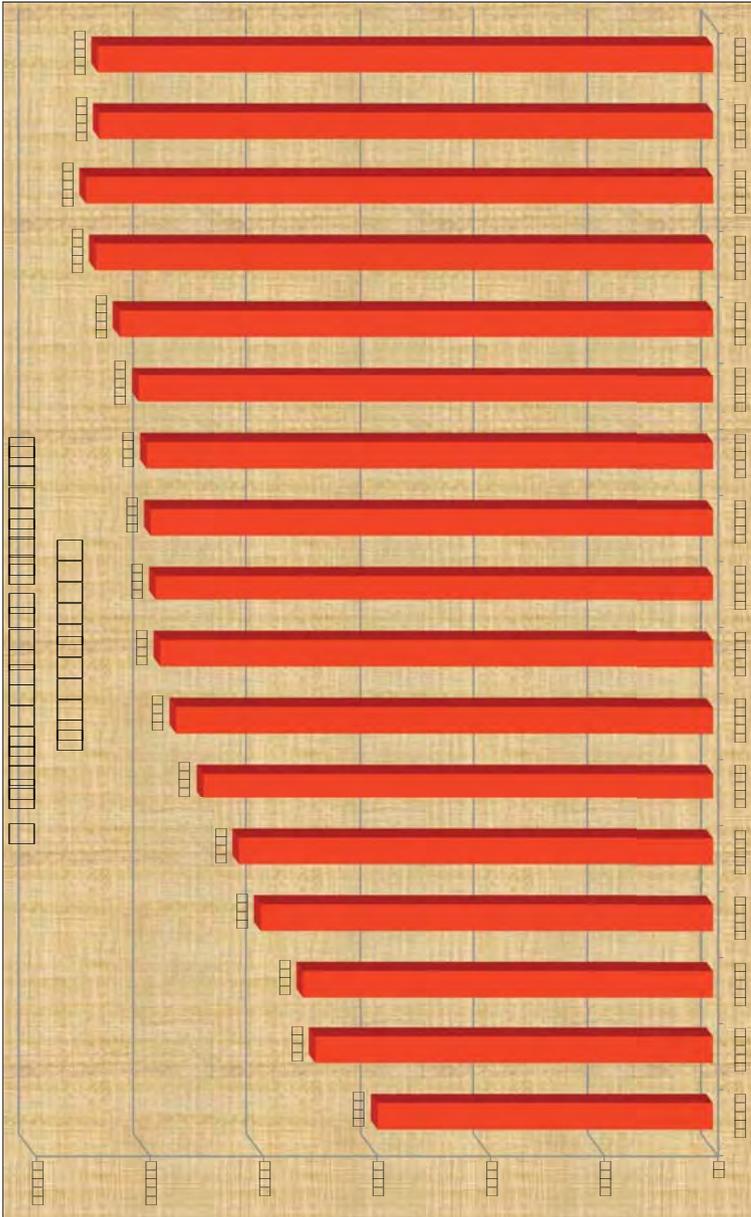
Fax. 0871-1438457

Mail. info@lekoe.de

Stethaimerstraße 8 · 84034 Landshut

Digitaldruck · Schilder · Beschriftungen · Werbung

Mitgliederentwicklung



Angebot Freizeitabteilung – Übersicht

Montag	Uhrzeit	
Yoga – Abendkurs	17.15 – 18.30 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim
Callanetics/ Wirbelsäulengymnastik	19.00 – 20.00 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim
Dienstag	Uhrzeit	
Jazz-Tanz für Kinder	16.00 – 17.00 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim
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	
Aerobic	19.00 – 20.00 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim
Taekwondo – Erwachsene Kurs	20.00 – 21.30 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim
UHU's – Basketball	20.00 – 21.30 Uhr	Grundschule St. Wolfgang
Donnerstag	Uhrzeit	
Yoga-Kurs	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	
Zumba – Kinder Kurs	15.00 – 16.00 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim
Kinder-Turnen	16.00 – 17.00 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim
Taekwondo + Kleinsten Kurs	17.15 – 18.15 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim
Callanetics/ Wirbelsäulengymnastik	19.00 – 20.00 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim

Liebe SVM-Freunde!

Schon wieder ist ein Jahr mit vielen Aktivitäten und Kursen sowie vielen Trainingsstunden und Auftritten vergangen. Wir haben ein sehr abwechslungsreiches und auch ansprechendes Programm.

Unsere Mitglieder und Kursteilnehmer sind von unseren Übungs- bzw. Kursleitern total begeistert und nehmen deshalb immer wieder gerne unser Trainingsangebot bzw. unsere Kurse wahr.

Vielen herzlichen Dank an meine ganzen Übungs- und Kursleiter für ihren tollen und engagierten Einsatz und für die gute Zusammenarbeit mit mir und dem Verein.



Auch heuer konnten wir unser Programm wieder erweitern.

Seit Oktober gibt es jetzt ganz neu: **Jazz-Tanz für Kinder ab dem Grundschulalter** (ca. 7 Jahre).

Unter der Leitung von Franziska Heiß, 19 Jahre, die selbst jahrelang Jazztanz als Kind und Jugendliche im SV Landshut-Münchenerau getanzt hat, können hier die Mädchen und auch gerne Jungs die verschiedensten Tänze (auch HipHop bzw. Dancefloor) einstudieren.

Unser neuer Kurs ab Januar: **Qi Gong**
Nähere Informationen auf Seite 56.

Kommen Sie doch vorbei und machen Sie bei uns mit.

**Nähere Informationen über unser aktuelles Freizeitabteilungsprogramm erhalten Sie gerne bei mir.
Wir freuen uns auf Sie!**

Herzliche Grüße

Claudia Marosch
Abteilung Freizeit

Mutter-Kind- und Kinderturnen



Hier sind die Kleinen ganz groß!

Ob im MuKiTu oder im KiTu, bei uns steht Bewegung und viel Spaß im Vordergrund. Vielfältige Spielformen und Bewegungsmöglichkeiten helfen bei der Entwicklung des eigenen Körpergefühls, festigen den Bewegungsablauf und steigern die persönliche Leistungsfähigkeit.

Wir singen, tanzen, hüpfen, springen, laufen, balancieren, erfinden, lachen, quietschen, schwitzen ... und das natürlich mit großem Vergnügen.

Infos zu unseren Kinderturnstunden erhalten Sie gerne bei Claudia Marosch.



Neue Übungsleiterin gefunden!

Jeden Freitag von 16.00 – 17.00 Uhr turnen jetzt endlich wieder die „großen Kinder“ bei Kinderturnen. Lange mussten sie warten, doch jetzt wird mit Lisa Niedermeier, 18 Jahre, Auszubildende zur Kinderkrankenschwester, gehüpft, gerannt, geworfen ect.

Den Kindern macht es riesig Spaß und Sie kommen gerne in ihre Turnstunde.

**Vielen herzlichen Dank
an Lisa Niedermeier!**



Jazz-Tanz für Kinder mit Dancefloor und Hip-Hop

für Kinder ab ca. 7 Jahren (Grundschule)



Franziska Heiß tanzt seit Oktober mit einer kleinen Gruppe Mädchen jeden Dienstag von 16.00 – 17.00 Uhr zu den coolen Klängen der besten Hits.

Nach wenigen Stunden tanzen unsere Mädchen schon super mit, und es macht ihnen richtig viel Spaß!

**Hab ihr Lust mitzumachen, dann kommt einfach vorbei.
Wir haben noch Platz für dich frei!**

Nähere Informationen bekommt Ihr auch bei Claudia Marosch.

point S Reifen **WiGa**
Reifen, Räder, Auto-Service.

<input type="checkbox"/> Ölservice	<input type="checkbox"/> Inspektion
<input type="checkbox"/> Glasservice	<input type="checkbox"/> Achsvermessung
<input type="checkbox"/> Bremsenservice	<input type="checkbox"/> Hauptuntersuchung
<input type="checkbox"/> Auspuffservice	<input type="checkbox"/> Reifen & Felgenberatung

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 bei unserer Übungsleiterin **Sabine Morgenstern** unter der Telefonnummer **0871/63323** 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 Fitnessstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik.

Unsere Übungsleiterin Margit Decker 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, Hallentumschuhe und ein Handtuch.

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

Jazz-Tanz und mehr : Neue Übungsleiterin gefunden!

Nach langem Suchen nach einer Übungsleiterin bleibt unsere älteste Freizeittanzgruppe nun doch erhalten. Ann-Kathrin Bovensiepen übernimmt die Aufgabe als Trainerin von Traudl Zmitrowicz.

Ann-Kathrin Bovensiepen selbst ist noch aktive Tänzerin in einer Show-Tanz-Gruppe in Landshut.

Mit neuen Ideen und viel Einsatz wird weiterhin fleißig in unserem Mehrzweckraum getanzt.

Der Auftritt unserer Jazz-Tanz-Gruppe beim Sportplatzfest war ein voller Erfolg. Die Besucher waren begeistert und freuen sich schon auf den nächsten Auftritt bei unserem Fest.

Jeden Donnerstag tanzen unsere Damen **von 19.30 – ca. 20.45 Uhr** und das jetzt schon 20 Jahre lang.

Haben Sie Interesse bei uns mitzumachen, dann kommen Sie doch vorbei. Wir freuen uns über jeden Zuwachs zu unserer schönen Gruppe.

Weitere Informationen erhalten Sie gerne auch bei Claudia Marosch, Tel. 14270055.



Unsere UHUs

Unsere UHUs (= unter Hundert) sind unsere Freizeitsportgemeinschaft, 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? 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.

NEUER KURS AB JANUAR

QiGong



Was ist das wissenschaftlich erforschte Gesundheits-QiGong?

QiGong sind uralte chinesische Gesundheitsübungen die Bewegung, Atmung und Bewusstseinsführung verbinden. Auf Basis westlicher medizinischer Forschung, Psychologie und Traditioneller Chinesischer Medizin wurden diese bis zu 5000 Jahre alten Übungen im neuen Jahrtausend von führenden chinesischen Universitäten zum Gesundheits-QiGong entwickelt. Forschungsergebnisse haben dazu geführt, dass nach wissenschaftlichen Maßstäben die Übungen des Gesundheits-QiGong nachweislich einen fördernden Einfluss auf unseren Bewegungsapparat, unser Herz-Kreislauf-System, unser Immunsystem und auf unsere Psyche haben. Die Formen des Gesundheits-QiGong sind durch die unterschiedlichen Inhalte, die bemerkenswerte Wirkung und die eleganten, leicht erlernbaren Bewegungsabläufe sehr beliebt.

Was, wie und von wem wird unterrichtet?

Es wird eine Übungsform des Gesundheits-QiGongs unterrichtet. Dabei wechseln sich das Erlernen und Einüben der einzelnen Übungen mit Vermittlung von Grundlagenwissen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (z.B. Meridianlehre, die Lehre der fünf Elemente, usw.) ab. Im speziellen wird die Wirkungsweise jeder einzelnen Übung genau erläutert.

Gesundheits-QiGong

Der Große Tanz – DAWU

Dieser Tanz ist Tanzunterricht für die Gelenke mit eleganten, leicht erlernbaren Bewegungen. Durch die Kombination von Bewegung, Atemübungen und Sammlung wird erreicht, dass die Gelenke geschmeidiger werden, die Muskulatur besser durchblutet wird und sich die Energie- und Blutzirkulation im Körper verbessert. Neue Energie wird angesammelt und die Konstitution gestärkt.

Die Übungen dienen der Krankheitsabwehr und verbessern die Vitalität. Aus psychologischer Sicht konnte eine positive Wirkung auf unser Nervensystem und eine beruhigende Wirkung auf die Psyche nachgewiesen werden.

In Deutschland wird diese Form des QiGong erst seit zwei Jahren gelehrt.

In Youtube ist ein Video des gesamten Tanzes vorhanden. Suchbegriff: Dawu

Kursleiter: J. Wimmer; Zertifizierter QiGong Kursleiter der Deutschen Gesellschaft für Gesundheits-QiGong durch Dokuho J. Meindl in München.



Unsere Kurstermine:

Dienstag, 10:00 – 11:30 Uhr und/oder

Mittwoch, 17:00 – 18:30 Uhr

10 Kurseinheiten zu 90 Min.

Kursgebühr: Mitglieder 55 Euro

Nichtmitglieder 70 Euro

Teilnehmeranzahl: ab ca. 10 Personen

Anmeldung bitte ab sofort bei Claudia Marosch, Tel. 14270055 oder Handy: 0176/77333400

Café, Bäckerei und Restaurant in einem



casa antiqua®

Weierbachstraße 2

84034 Münchnerau

Tel 0871 2 76 54 24

www.casa-antiqua.com

Gestaltung: www.bankler.com 2014

Täglich geöffnet | Alle Speisen auch zum Mitnehmen!

Preise für Werbung im Sparteicho:

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 0 172/8532365 (Hr. Heiss).

Zumba & Zumba für Kids

It's fun – it's fitness – it's ZUMBA!

Zumba – das absolute Fitnnessworkout

Jeden Donnerstag bebt immer noch die Halle! Wir werden immer mehr und die Stimmung wird immer besser!

Mit sehr viel Spaß und Freude tanzen hier jeden Donnerstag, in der Zeit von 18.15 – 19.15 Uhr, viele hochmotivierte Damen zu der flippigen Zumba-Musik, den lateinamerikanischen Klängen, wie Salsa, Merenge, Samba sowie zu den Klängen der aktuellen Charts-Hits!

Mit Emma Burgess wurde eine temperamentvolle und ausgezeichnete Zumba-Instruktorin gefunden, die es versteht, alle mitzureißen.

Allen Teilnehmerinnen macht es total viel Spaß, und sie sind mit großem Eifer dabei, wenn es heißt: „Bewegt Euren Körper!“

Neuanfänger können jederzeit dazu kommen, wir starten jeden Block mit neuen Liedern und neuen Tanzschritten – die Gruppe fängt wieder langsam an.

Neuer Kurs wieder ab Anfang Januar. Melden Sie sich bitte telefonisch bei Claudia Marosch an.



Jeden Freitag
von 15.00 bis 16.00 Uhr

Zumba für Kinder „Z-Turbo Kids“

Das hier ist Zumba für unsere Kinder und Ihnen macht es genauso viel Spaß und Freude wie unseren Erwachsenen. Zu den verschiedensten Liedern und auch den neuesten Charts werden die unterschiedlichsten Tanzschritte geübt, und im Freitanzen können die Kinder dann Ihr „Können“ zeigen.



Um alles ein bisschen aufzulockern, werden zusätzlich mit den Kindern auch die verschiedensten Spiele mit und ohne Musik gespielt.

Auch hier leistet Emma Burgess mit ihrem tollen Einsatz sehr gute Arbeit.

Die Kinder sind total begeistert und machen gerne mit.

An vielen Schul- und Faschingsveranstaltungen sind unsere Z-Turbo-Kids bereits aufgetreten und sorgen mit ihren tollen Tänzen für gute Stimmung und laden zum Mitmachen ein.

Kommt vorbei und macht mit, es sind immer wieder Plätze frei!!

**Bei Interesse melden Sie sich einfach bei Claudia Marosch,
Tel. (0871) 142 700 55 oder Handy 0176/77 333 400.**

Kursgebühren Zumba für 10 Einheiten je 60 Minuten:

Erwachsene:	Mitglieder 30 Euro	Nichtmitglieder 40 Euro
Kinder:	Mitglieder 25 Euro	Nichtmitglieder 30 Euro



Pilates

Richtiges Pilates-Training kann oft sehr anstrengend sein, doch unser Übungsleiter, Thomas Rapciak, schafft es immer, dass sein Kurs bis auf den letzten Platz belegt ist. Unter seiner Leitung erzielen die Teilnehmer mit viel Spaß und Freude sehr gute Ergebnisse und kommen immer wieder gerne ins Training und in seinen Kurs.

Thomas Rapciak unterrichtet nach der BASITMPilates-Methode (Body Art and Science International), deren Philosophie es ist, die von Joseph Pilates entwickelte ursprüngliche, reine Form der Methode zu erhalten und gleichzeitig mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zu vereinen.

Was ist Pilates:

Pilates, benannt nach seinem Entwickler Josef Pilates, ist ein ganzheitlich ausgerichtetes Fitnesssystem, das auf den Einklang zwischen Körper und Geist zielt. Im Vordergrund steht die Stärkung der Tiefenmuskulatur, 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.

Der Kurs findet statt:

DIENSTAG

10 Kurseinheiten zu je 60 Minuten

Wann: dienstags
Uhrzeit: 20.00 – 21.00 Uhr
Ort: Mehrzweckraum Vereinsheim

Kursgebühr:

Vereinsmitglieder: 35 Euro

Nichtmitglieder: 50 Euro

Sie brauchen: Sportkleidung, Isomatte, Handtuch, warme Socken bzw. leichte Gymnastikschuhe



Voranmeldung bei **Claudia Marosch**, Tel. 0871/142 700 55 oder Handy 0176/77333400

Wir freuen uns auf Sie!!

Yoga



Unsere Kurse ab Januar 2015

Vormittagskurs DONNERSTAG

10 Kurseinheiten zu je 75 Minuten

Uhrzeit: 9.00 – 10.15 Uhr
Ort: Mehrzweckraum Vereinsheim

Kursgebühr:
Vereinsmitglieder: 55 Euro
Nichtmitglieder: 70 Euro

Abendkurs MONTAG

10 Kurseinheiten zu je 75 Minuten

Uhrzeit: 17.15 – 18.30 Uhr
Ort: Mehrzweckraum Vereinsheim

Kursgebühr:
Vereinsmitglieder: 55 Euro
Nichtmitglieder: 70 Euro

Sie brauchen: Bequeme Kleidung, Isomatte, Handtuch

**Sollten Sie Interesse haben, dann melden Sie sich bitte
unter folgender Telefonnummer an:
0871 - 14270055 oder Mobil 0176 - 77333400.
Es sind immer wieder einzelne Plätze frei.**





LANDSHUT PARK



Hier ist Leben drin.

Ludwig-Erhard-Str. 9
Landshut-Münchnerau
Mo-Sa: 7:00 - 20:00 Uhr
www.landshutpark.de

**Einkaufsspaß
für die ganze
Familie**



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

Der Sportförderkreis Münchnerau e.V. unterstützt seit 17 Jahren die Jugendarbeit des SV Landshut-Münchnerau.

Über 70.000 € konnten dem SV Landshut-Münchnerau bislang zur Verfügung gestellt werden.

Ohne uns wäre auch in 2014 Vieles nicht möglich gewesen.

- Neue Spiel- und Turngeräte für das Kinderturnen
- Hallenturniere in der Eskara mit Pokalen für alle Teilnehmer
- Erneuerung der Stockbahnen, Aufbau eines Jugendteams
- Gerätschaften für die Leichtathleten
- Weiteres großes tragbares Trainingstor
- Einheitliche Trikots für alle Mannschaften des Fußballbetriebes
- Weihnachtspräsente für alle Jugendfußballer

Werden auch Sie Mitglied!

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

Kontaktieren Sie uns:

www.sportfoerderkreis.de



Allen unseren Lesern und Vereinsmitgliedern
wünschen wir
ein friedvolles Weihnachtsfest
und alles Gute für 2015.

SV LANDSHUT-MÜNCHNERAU

RUND UM IHRE IMMOBILIE – ALLES IN EINER HAND

- Wir kaufen Grundstücke, auch mit Abrisshäusern, für eigene Bauprojekte
- Wir bauen für Sie Eigenheime als freistehende Ein-, Zwei- oder Mehrfamilienhäuser, Doppelhäuser und Reihenhausanlagen
- 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 bauen für Sie Eigenheime (DHH + REH) + Eigentumswohnungen
- Wir verkaufen und/ oder vermieten Ihr Haus oder Ihre Wohnung
- Wir verwalten Wohnanlagen

Zwei starke Partner unter einem Dach:

HS BAUBETREUUNG SCHÄFER



+

G & S WOHNBAU GMBH



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