

Winter 2015 / 2016

23. Dez. 2015 Anmeldeschluss für Ski- und Snowboard-Kurse
03. Januar 2016
06. Januar 2016
09. Januar 2016
16. Januar 2016 Ski- und Snowboard-Kurse
30. Januar 2016 Tagesfahrt, voraussichtlich nach Kirchberg/Kitzbühel
20. Februar/
21. Februar 2016 2 Tage „Race and Fun“ für sportlich ambitionierte Kinder und Jugendliche ab Jahrgang 2006 nach Zauchensee (Schulschiheim)
Je nach Auslastung Mitfahrgelegenheit für Erwachsene
05. März 2016 Tagesfahrt, voraussichtlich nach Fieberbrunn mit Schaukelmöglichkeit nach Saalbach/Hinterglemm/Leogang

Die Kursteilnehmer vom Januar 2015



Angebot Freizeitsport – Übersicht

Montag	Uhrzeit	Räumlichkeit
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 – Erwachsene Kurs	20.00 – 21.30 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim
UHUs – Basketball	20.00 – 21.30 Uhr	Städtliche Wirtschaftsschule
Donnerstag	Uhrzeit	Räumlichkeit
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	Räumlichkeit
Kinder-Turnen	16.00 – 17.00 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim
Tabata	8.00 – 9.00 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim
Taekwondo + Kleinsten Kurs	17.15 – 18.15 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim
Callanetics/ Wirbelsäulengymnastik	19.00 – 20.00 Uhr	Mehrzweckraum Vereinsheim

Mutter-Kind-Turnen und Kinderturnen

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.

Ob mit Musik oder mit unseren Turngeräten, es ist für jedes Kind was dabei!

Infos zu unseren Kinderturnstunden erhalten Sie gerne bei Claudia Marosch.



Vielen herzlichen Dank

auch an den Sportförderkreis!

Mit Ihrer Spende konnten wir den vielen Kindern wieder neue Turngeräte kaufen und einige Sachen erneuern!

WIEDER DA!

ZUMBA-TURBO-KIDS

Zumba-Spaß für unsere Kinder

Zu den verschiedensten Liedern und auch den neuesten Charts 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 Burgess 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 Kurs starten.**

**Voraussichtlicher Kurstag:
Donnerstag von 17.00 Uhr - 18.00 Uhr**

**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:
Kinder: Mitglieder 19 Euro Nichtmitglieder 23 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 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

Findet im Moment leider nicht statt,
da unsere Übungsleiterin privat eine Pause einlegen muss!
Sie kommt aber wieder, was uns sehr freut!

Nutzen Sie doch bitte bis dahin unsere anderen Kursangebote!

Jazz-Tanz

Mit unserer neuen Übungsleiterin wird weiterhin bei unserer am längsten bestehenden Freizeitabteilungsgruppe fleißig getanzt und die verschiedensten Tanzschritte geprobt.

Der letzte Auftritt unserer Jazz-Tanz-Gruppe beim Sportplatzfest war ein großer Erfolg, so dass sie dieses Jahr wieder auftreten werden – was uns sehr freut.



Deshalb wird jeden Donnerstag von 19.30 bis ca. 20.45 Uhr fleißig geprobt und das jetzt schon über 20 Jahre.

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 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? 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.**

Zumba – das absolute Fitnessworkout

Jeden Donnerstag bebt die Halle! Wir sind eine tolle Gruppe, die Stimmung ist super und es macht allen riesigen Spaß! Mit sehr viel Spaß und Freude tanzen hier jeden Donnerstag, in der Zeit von 18.15 – 19.15 Uhr, viele hochmotivierte Damen und im Moment auch ein Mann (worüber wir uns sehr freuen) zu der flippigen Zumba-Musik, den lateinamerikanischen Klängen, wie Salsa, Merenge, Samba sowie zu den Klängen der aktuellen Charts-Hits! Durch einfache und immer wiederkehrende Schrittfolgen kann jeder innerhalb kürzester Zeit mitmachen.



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

Alle 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 von vorne an.

Neuer Kurs wieder ab Anfang Januar.

Melden Sie sich bitte telefonisch bei Claudia Marosch an.

Kursgebühren Zumba für 10 Einheiten je 60 Minuten:

Erwachsene:

Mitglieder 30 Euro

Nichtmitglieder 40 Euro

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

Yoga



Unsere Kurse ab Januar 2016

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.**

Bitte beachten Sie die neuen Kursgebühren!





Pilates

Richtiges Pilatustraining 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 Sience 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.

Neuer Kurs ab Januar 2016 immer am:

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!!

TABATA – Fit in 4 Minuten

- Du hast am Abend meist keine Zeit oder einfach keine Lust mehr für ein Training?
- Dir sind kurze, knackige Übungen lieber als stundenlanges Laufen?
- Du kannst Dich zu Hause nicht überwinden für Dich alleine zu trainieren?

Dann probier' doch mal TABATA mit Markus Jost aus!!!

TABATA ist ein hochintensives Intervalltraining mit 8 Übungen von je etwa 4 Minuten Dauer!

Wann: Freitag von 08.00 – 09.00 Uhr

Wo: Vereinsheim SV Landshut-Münchnerau

Gebühr: Nichtmitglieder 10 Euro, Mitglieder 7 Euro

Nachdem die Intensität jeder selbst bestimmt, ist das Training für Untrainierte, Hobby- und auch Breitensportler gleichermaßen gut geeignet.

Jetzt anmelden oder am Besten gleich vorbeikommen und mitmachen!

**Informationen erhalten Sie bei Claudia Marosch (Tel. 0176/77333400)
sowie Markus Jost (Tel. 0176/23550118).**

Lederer - Fußböden

- Innungsmitglied -

Verlegebetrieb seit 1957

www.lederer-fussboeden.de

Am Boden sind wir für Sie stark!

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

REISEN *erleben...*

REISE- und VERANSTALTUNGSBÜRO | Frank Domakowski

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

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.

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

Auszug aus dem Busreiseprogramm 2016

17. - 20.01.2016 4 Tage Berlin Besuch der „Grünen Woche“ u.v.a.m. ab 344,00 €
12. - 14.02.2016 3 Tage Prag „einmal anders“ ab 170,00 €
07. - 09.03.2016 3 Tage Erzgebirge und Dresden „Ein Frauentagsspezial“ auch für Männer ab 215,00 €

Mit Vorlage dieser Anzeige bei Ihrer Reisebuchung, erhalten Sie auf die oben genannten Reisen
5% Preisnachlass auf den Reisepreis.

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

Ihre Buchung und weitere Angebote finden sie unter
www.reisen-erleben.info oder telefonisch unter **(0871) 6 5078**.

Ja, ich bin dabei!

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



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
info@KomPlan-Landshut.de
www.KomPlan-Landshut.de



Traditionelles Taekwon-Do

Charyot! Kyongne!

So lauten die ersten beiden Kommandos im Taekwon-Do:

Charyot (= Achtung) zur Konzentration zum Beginn der Stunde und einer Übung, sowie Kyongne (= Verbeugen) als gegenseitige Respektbekundung.

In den vergangenen Monaten waren diese koreanischen Ausdrücke für die Mitglieder der Taekwon-Do-Gruppe nicht nur bei uns im Vereinsheim zu hören. In unzähligen Veranstaltungen im In- und Ausland ertönten diese Kommandos von vielen Großmeistern und Lehrgangseleitern. Es gab bei diesen Anlässen mal wieder die Möglichkeit über den „Tellerrand“ zu blicken, neue Techniken kennenzulernen und Mitsreiter anderer Schulen wiederzutreffen.

Wir waren unter anderem beim **Bundeslehrgang in Forchheim (Jubiläumsveranstaltung zum 30-jährigen Bestehen)** und einem **Trainingslager in Obertraun (Österreich)**. Drei Schüler waren am **Gardasee** bei einem Treffen von Taekwon-Do Kampfkünstlern verschiedenster Systeme und haben dort zwei Mal am Tag in lockerer Atmosphäre trainiert.

Zwei Veranstaltungen der letzten Monate möchte ich kurz vorstellen:

Unser interner **Sommerlehrgang 2015** fand am Samstag, 04.07.2015, bei strahlendem Sonnenschein statt. Diesmal stand nicht jedoch mal nicht das Taekwon-Do im Vordergrund.

Mein Ziel war es, bei dieser Veranstaltung auch einmal andere Sportarten vorzustellen.

Dabei haben mich Thomas RAPZIAK, unser vereinseigener Pilates-Trainer und Christian WEBER, ein Einsatztrainer der Bundespolizei, unterstützt und jeweils eine Einheit Pilates und Selbstverteidigung durchgeführt. Beschlossen wurde dieser Tag natürlich mit einem schönen Grillfest.

Über 100 Taekwon-Do-Sportler besuchten im September Carsten Frömberg (1.Dan) um an seinem **Jubiläumslehrgang in Berglern** das dreijährige Bestehen seiner Gruppe zu feiern und gemeinsam zu schwitzen. Der Schüler Sebastiaan BOGERS aus Berglern hat an diesem Tag seine Prüfung zum 1. Kup abgelegt. Wir haben ihm ganz besonders die „Daumen gedrückt“, denn er und seine Frau haben in den letzten Jahren immer wieder als „Gastschüler“ an unserem Unterricht teilgenommen. Darüber hinaus hat Sebastiaan BOGERS wenn es mir einmal selbst nicht möglich war das Training geleitet. An dieser Stelle gilt es hierfür einmal Danke zu sagen!

Als Highlight dieses Sommers gilt das **Trainingscamp im August in Pakostane/Kroatien**.

Es gab hier drei Lehrgänge am Tag, die am Strand, im Meer, in einer Arena oder einer offenen Mattenhalle von vier Großmeistern abgehalten worden waren. Etwas Besonderes war das Mitternachtstraining bei 25 Grad im Meer. Insgesamt kamen so **an fünf Trainingstagen 25 Stunden zusammen!**

Als nächste Veranstaltung kann ich hier schon die Weihnachtslehrgänge von uns (18.12.) und Freising (19.12) ankündigen.
Nähere Informationen folgen noch.

Was gibt es noch zu berichten?

Einige von uns hatten in den letzten Monaten eine Gürtelprüfung, wir haben zwei neue Schüler (leider aber auch drei Abgänge) und seit Anfang Oktober haben wir einheitliche schwarze T-Shirts.

Das war es schon (in aller Kürze).

Gruß

Markus Jost

1. Dan Taekwon-Do

Trainingszeiten:

Dienstag	17:15 -18:15 Uhr
Mittwoch	20:00 - 21:30 Uhr
Freitag	17:15 -18:15 Uhr im Vereinsheim des SVM

**Bei Interesse melden Sie sich einfach bei Markus Jost
Tel. (0871) 33760, Mobil 0176/23 550 118 oder
E-Mail: marjost@googlemail.com.**

Traditionelles Taekwon-Do





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>

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

LANDSHUT
BRAUHAUS

www.landshuter-brauhof.de

Tradition, die schmeckt.



GETRÄNKE WELT

Wir führen über
40 versch. Sorten
Adelholzener
Schorlen


Adelholzener
ALPENQUELLEN




Adelholzener
ALPENQUELLEN

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

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

Stockschützen



Stockschützen



Stockturnier von Senioren-Stockschützen und Krenkl-Team

Auch das diesjährige Stockturnier am 5. September war wieder ein voller Erfolg.

Die Senioren-Stockschützen um den Ehrenvorstand Hans Heiss und Sepp Raßhofer sowie Herbert Hampl und Erfried Schraml vom Krenkl-Team hatten wiederum ein gelungenes Turnier organisiert. Unter der Leitung von Abteilungsleiter Georg Stauner schossen 9 Mannschaften um den von Horst Krebs gestifteten Pokal; außerdem bekam jeder Stockschütze auch noch einen Sachpreis.

Die Auswertung lag wieder in den bewährten Händen von Christof Krebs, der die Teilnehmer und Zuschauer mit Laptop und Beamer laufend über den Spielstand informierte und auch die laminierten Urkunden mit Mannschaftsfoto gestaltete.

Zur Siegerehrung konnten die Organisatoren auch Vereinsvorstand Alfons Bach, begrüßen. Bach bedankte sich in seinem Grußwort bei den Veranstaltern und Helfern für die gute Turnierorganisation und freute sich über die Aktivitäten der Seniorenstockschützen während des ganzen Jahres.

Für das leibliche Wohl der Stockschützen und Zuschauer war tagsüber reichlich gesorgt.

Nach Turnierende mundete allen der schmackhafte Schweinsbraten, den Vereinswirt Klaus Krodinger, servierte.

Die einheimischen Stockschützen feierten mit den aus Ismaning und Unterföhring angereisten Gästen, mit denen das Krenkl-Team schon seit Jahren freundschaftlich verbunden ist, noch einige Stunden in gemütlicher Runde.

Die Veranstalter freuen sich heute schon auf das nächste Turnier im Jahre 2016, mit dem man dann an die verstorbenen Stockschützenkameraden Willi Huber, Rudi Harfinger und Georg Weichselberger („Tschak“) erinnern möchte.

Hier die Ergebnisliste und Bilder von der Siegerehrung und der Seniorenmannschaft, die den 2. Platz belegte.

Platz	Mannschaft	Spiele	Pkte	Stocknote
1	St. Thomas Unterföhring I	8	12 : 4	1,814
2	SV Münchnerau Senioren	8	11 : 5	1,440
3	Montagskracher Ismaning	8	10 : 6	1,659
4	Montagschützen	8	10 : 6	1,191
5	60lger Löwen	8	9 : 7	1,034
6	Stadt Landshut	8	7 : 9	0,554
7	St. Thomas Unterföhring II	8	5 : 11	0,910
8	Krenkl-Team	8	4 : 12	0,669
9	Pärndorf	8	4 : 12	0,544

Das Ergebnis des Sportplatzfestes

Das Stockturnier der Münchnerauer Vereine, mittlerweile fester Bestandteil des Sportplatzfestes des SVM, war heuer sehr ausgeglichen. Erstmals musste bei jeder Platzierung die Stocknote entscheiden - ein Novum seit dem Bestand des Turnieres.

Hier die Platzierungen:

	Punkte	Stocknote
1. Stock AH	12:4	2,91
2. Stock Jugend	12:4	1,0
3. Krenkl	10:6	1,6
4. Nachtschwärmer	10:6	1,4
5. 60er	10:6	1,1
6. FFW	5:11	0,65
7. KSK	5:11	0,59
8. CCM	4:12	0,7
9. Schalkopfa	4:12	0,5

Grandioser Sieg der 1. Mannschaft in Geisenhausen

Am 01. August 2015 fanden in Geisenhausen und Bodenkirchen die diesjährigen Meisterschaften der Stockschützen des Stockkreises 106 auf Asphalt statt. Die 1. Mannschaft des SVM mit den Schützen, Franz Blenninger, Franz Brandl, Wolfgang Spitzauer und Michael Wanken erzielten den 1. Platz mit 23:1 Punkten und stiegen somit in die A-Klasse auf. Die zweite Mannschaft erzielte in Bodenkirchen den 5. Platz.

Kreismeisterschaft 2015

Am 25. Oktober fanden die Kreismeisterschaften im Zielschiessen auf Eis statt. Bei den Senioren belegte Wolfgang Spitzauer einen beachtlichen 9. Platz. Im Jugendbereich wurde Andi Niedermeier Fünfter, Florian Blenninger Siebter und Johanna Blenninger belegte einen beachtlichen 8. Platz.

Kreispokal 2015

In Dorfen wurde am 31. Oktober der Kreispokal auf Eis ausgespielt. Hier lief es bei den Schützen dieses Mal nicht so gut. Einige Spiele wurden in der letzten Kehre verloren und so blieb nur ein Platz im hinteren Drittel der Tabelle.



Vereinsmeisterschaft im Zielschießen

Am 03. Oktober wurden auf den Asphaltbahnen bereits zum zehnten Mal die Meisterschaften im Zielschießen ausgetragen. Bei besten Wetterbedingungen haben 23 Stockschützen und -schützinnen in verschiedenen Disziplinen um Punkte gespielt. Sieger und somit Vereinsmeister 2015 wurde in diesem Jahr Georg Wittmann vom „Krenkl-Stammtisch“ mit insgesamt 143 Punkten vor Franz Blenninger (141 Pkt.), Platz 3 ging an Josef Raßhofer mit 127 Punkten. Das Turnier wurde von den Seniorenschützen und vom „Krenkl-Stammtisch“ wieder hervorragend organisiert. Vorstand Alfons Bach übernahm die Siegerehrung und bedankte sich bei allen Organisatoren des Turniers und bei den Schiedsrichtern für den reibungslosen Ablauf. In der abschließenden geselliger Runde fand die Meisterschaft einen stimmungsvollen Ausklang.



v.l. Franz Blenninger, Georg Wittmann, Josef Raßhofer, Vorstand Alfons Bach

Zeig Deinen Sportsgeist!



25€

**Bonus für Dich
+ 25€ Spende für
Deinen Verein**

Melde Dich zum Führerschein an und profitiere!

Fahrschule Sacher - Tel.: 0871/1433558 - Rottenburger Str. 31 B - 84030 Ergolding - www.fahrschule-sacher.de

Filiale Altdorf - Tel.: 0871/4309950 - Hauptstr. 25 - 84032 Altdorf

Führerschein machen, 25,- BJR Gutachrift sichern und Deinen Verein unterstützen!

Hole Dir Deine Infos beim Trainer oder beim Vorstand. **Wir freuen uns auf Dich!**

junited[®] AUTOGLAS

Partnerwerkstatt der Versicherungen

Autoglas Mobil Service

Vor-Ort-Service

**Scheibenreparatur
Scheibenaustausch**

Telefon 0871 / 1 25 02



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

Leichtathletik

Unsere Starter
bei der
Deutschen
Cross-
meisterschaft



Nikolaus-
lauf
Regensburg

Nikolaus-
lauf
Regensburg





2015 – ein volles Erfolgjahr!

Das Jahr 2015 wird für die Leichtathletik des SV Landshut-Münchnerau als Jahr des größten Erfolges aber auch als Jahr des Umbruchs in die Vereinsannalen eingehen.

Der größte Erfolg der Vereinsgeschichte war zweifelsohne der 8. Platz bei der deutschen Crosslauf-Meisterschaft in der Mannschaftswertung U18 als bester bayerischer Verein.

Aber in diesem Jahr mussten wir mit unseren erfahreneren Athleten gerade in dieser Altersklasse auch erkennen, dass es zum einen gewaltige Unterschiede innerhalb der beiden Jahrgänge gibt – es sind in dieser Altersklasse immer zwei Jahrgänge zusammengefasst – und unsere Athleten gehören zu den jüngeren Jahrgängen. Zum anderen wird in diesem Alter schon sehr leistungsorientiert trainiert, zwei Trainingseinheiten pro Woche gelten als freizeitorientiert. Somit stoßen wir an die Grenzen der Konkurrenzfähigkeit.

Aber nichtsdestotrotz planen wir einen erneuten Start bei der deutschen Cross-DM in 2016!

Bei den jüngeren Jahrgängen steht der Spaß an der Bewegung und das Kennenlernen der unterschiedlichen Disziplinen im Vordergrund. Die Teilnahme an Wettkämpfen erfolgte eher punktuell, Saisonhöhepunkt waren hier die niederbayerischen Meisterschaften, bei denen jeder vollen Einsatz zeigte und persönliche Bestleistungen erzielte.

Leider hat sich in diesem Jahr die Kinderleichtathletik durch permanentes Nichterscheinen der Kinder vorübergehend selbst aufgelöst. Allen Verantwortlichen liegt die Kinderleichtathletik sehr am Herzen und wir arbeiten an einem attraktiven Neuanfang für 2016.

Interessenten mögen sich bitte unter thomasjaschke@gmail.com melden.

Seit Juli nutzen wir die Möglichkeit unter der Leitung von Thomas Jaschke gemeinsam mit Athleten der Turngemeinde Landshut zu trainieren. Somit müssen die „Läufer“ nicht mehr so ganz allein ihre Bahnen ziehen und auch einige andere Trainingsgrüppchen haben sich schon gefunden.

Auch im Bereich der U18 und U20 Athleten gehen wir ab 2016 einen neuen Weg, indem wir uns der LG Region Landshut anschließen. Somit sind wir bei den Mannschaftswettbewerben nicht mehr ganz so eng aufgestellt und darauf angewiesen, dass alle möglichen Starter auch gesund und fit sind.

Leider war dies in diesem Jahr für den geplanten Saisonhöhepunkt im Sommer nicht der Fall und die Langstaffel der U18 konnte nicht starten.



In **Füssen** findet im schönen Rahmen von Burgen und Seen im Juli ein Marathon statt bei dem sich Ingrid Stoller in sengender Hitze das erste Mal den 42,195Km stellte. Angemeldet und angestachelt von ihrer Schwester ließ sie diese Kilometer für Kilometer weiter hinter sich und überquerte die Ziellinie in 04.32.57Std.

Herzlichen Glückwunsch zu deinem ersten Marathon. Jetzt bist du „Marathonist“

Schon zur Vorbereitung zum Status Marathonist lief Ingrid in Regensburg am 17.05.2015 mit 1:56 Std einen Halbmarathon. Unterstützt wurde sie dabei von Elke Heiß, die die Strecke in 1:56:47 Std runterlief.

Die doppelte Distanz nahm Martin Sleeb in Angriff und lief auf der Marathondistanz mit 3:17:18 Std ins Ziel.

Bereits zum 23. Mal fand der **Münchenerauer Abendlauf** statt. Das Team um Waltraud Mießlinger hatte den Lauf wieder auf das Beste organisiert und durchgeführt.

Den Hauptlauf über 10.000 m gewann bei den Damen Bernadette Pichlmair von der LAG Mittlere Isar mit 39.32 Minuten und bei den Männern Matthias Ewender von der LG- Region Landshut mit 33.27 Minuten.

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

Bei den Herren siegte Manuel Bauderer vor Jürgen Feil und Konrad Paul.

Die Siegerehrung nahm Schirmherr und 3.Bürgermeister Erwin Schneck mit Abteilungsleiterin Waltraud Mießlinger vor.

Die Abteilung Lauffreff bedankt sich bei allen freiwilligen Helfern für die gute Organisation unserer Laufveranstaltung.

Beim **30. München Marathon** starteten 5 Marathonist für die SV.

Sepp Biersack gelang die beste Tageszeit von 04.01.53 gefolgt von Bernd Hamm mit 04.04.04 Std, Traudl Mießlinger mit 04.09.05Std, Alex Steckermeier mit 04.13.53Std und Rüdiger Werner mit 04.23.50Std.

Bei kühlem Wetter war der Lauf für die Athleten gut zu bewältigen wobei jeder der Läufer mit seiner Zeit durchaus zufrieden war. Für Alex war es mal wieder eine besondere Genugtuung da er sich nach 2 Jahren Verletzungspause mit seinen 61 Jahren wieder so fit trainierte dass er seinen 10. Marathon gesund überstanden hat.

Aber dennoch hatten die Athleten auch was zu meckern: „Bei dem kalten Wetter schmeck nicht mal das Bier im Stadion.“

Ca. 11,5 Stunden weiter westlich in **Chicago** flitzte Manuel Bauderer mit sensationellen 02.59.52 Std über die Ziellinie. Great!!!

Des Weiteren starteten noch unsere Athleten wie folgt:

Iris Horndasch:

Halbmarathon Tegernsee 1:43:00 Std
 Sport-Schäbel Lauf 48:39:46
 Marathon Regensburg 3:42:13
 Münchnerau Abendlauf 50:11,5

Landshut-läuff-Halbmarathon 1:40:35h
 Ingolstadt-Halbmarathon 1:34:12h
 Sport-Scheck-Halbmarathon München 1:35:31h
 Münchnerauer Abendlauf 10 km 44:15min

Jürgen Feil:

Halbmarathon Ingolstadt: 1:25:56,6
 Ergoldsbach 5000m: 18:42
 Abendlauf: 39:42
 Gäubodenlauf 10km: 39:34
 Laabertallauf Geiselhöring 10km: 38:50
 Halbmarathon Pfltrachtaler Lauf

Manuel Bauderer:

Marathon Rotterdam 2:57:48 Std.

Bernd Hamm:

Münchnerauer Abendlauf 49:37 min

Martin Steeb:

Ergebnisse Pfltrachtalerlauf am 24.10. 2015

800 m Bambinilauf

Enno HeiB 3:19 4. Platz M10
Moritz Kohl 3:18 M12

10 km Lauf

Elke HeiB 52:15 3. Platz W40
Holger Pleier 52:09
Markus Jost 50:33

21,1 km Lauf (Halbmaraton)

Jürgen Feil 1:30:22 2. Platz M40
Klaus Schmittner 1:45:38
Günter HeiB 1:51:33

SVM Mitglied **Markus Herrmann**, derzeit wohnhaft in Wien, hat die SVM-Farben wieder in Österreich vertreten. Beim „Internationalen Babenbergerlauf „über 10 Kilometer belegte er in der M30-Klasse einen guten 6. Platz in einer Zeit von 47 Min und 36 Sekunden.

Beim Halbmarathon in München erreichte Markus mit einer Zeit von 1Std.50 min 34 sec das 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 Krodinger

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

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

Abendlauf

**Zielankunft beim
Kinderlauf**

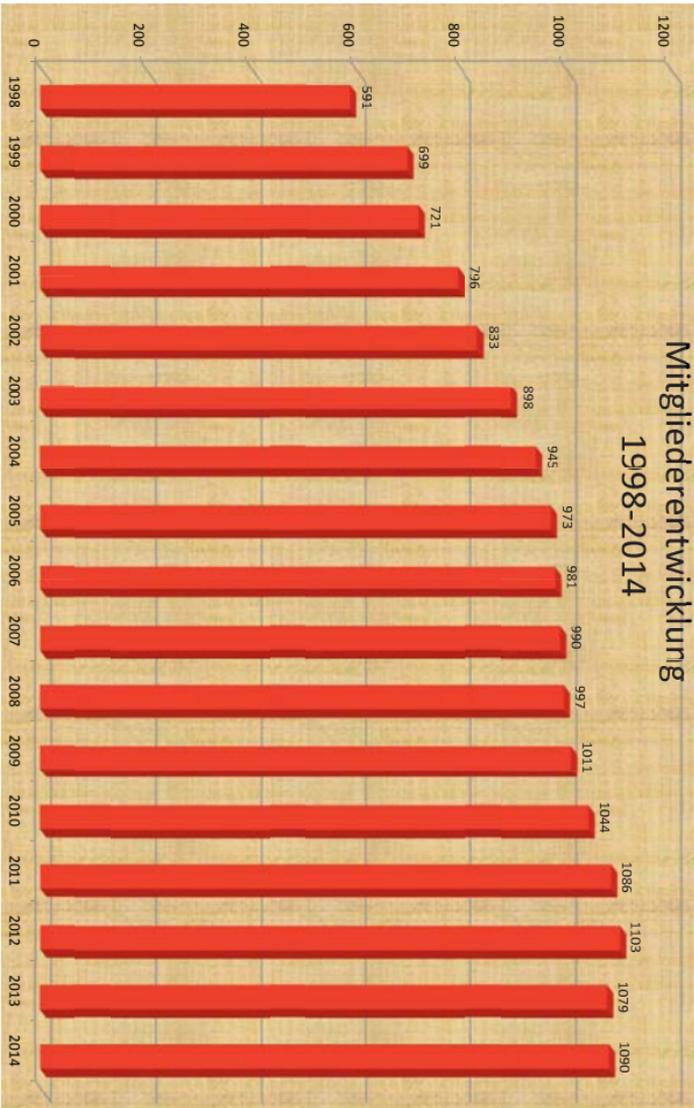


**Start zum
10 km-Lauf**

**Der Platz
auf dem
Siegerpodest
war heiß begehrt**



**Siegerehrung der
Tagesschnellsten
mit Bürgermeister
Erwin Schneck und
Abteilungsleiterin
Waltraud Mießlinger**





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 18 Jahren die Jugendarbeit des SV Landshut-Münchnerau.

Über 75.000 € konnten dem SV Landshut-Münchnerau bislang zur Verfügung gestellt werden.

Ohne uns wäre auch in 2015 Vieles nicht möglich gewesen.

- Neue Spiel- und Turngeräte für das Kinderturnen
- Hallenturniere in der Eskara mit Pokalen für alle Teilnehmer
- „Fußballschule Schaud“ am Sportplatzgelände
- Erneuerung der Stockbahnen, Aufbau eines Jugendteams
- Gerätschaften für die Leichtathleten
- Zwei Kleinfeldtore
- Trainingsjacken für die Laufabteilung
- Weihnachtspresents 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 2016.

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-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