



SPORTECHO

Das offizielle Vereinsmagazin des SV Landshut-Münchnerau e.V.

SPORTPLATZFEST „LIGHT“

Freitag 16. und Sonntag, 18. Juli 2021
Freitag, 23. und Sonntag, 25. Juli 2021

mit Biergarten

Turnierort:

INFO ZUM SPORTPLATZFEST „LIGHT“:

Aufgrund des noch zu hohen Risikos, ein Sportplatzfest „light“ verantwortungsvoll und coronakonform auszurichten, entschied der Vorstand kurzfristig, die Jugendfußball-Turniere ohne Biergartenbetrieb zu veranstalten. Geplant ist ein Stadionverkauf im herkömmlichen Sinn.

Das Sportecho ist die offizielle Vereinszeitung des SV Landshut-Münchnerau e.V.
Erscheinung: halbjährlich

Auflage: 1.000 Stück



JETZT IN LANDSHUT DER ŠKODA ENYAQ iV

Stromverbrauch ŠKODA ENYAQ iV in kWh/100 km: 16-14,4 (kombiniert); CO₂-Emission in g/km: 0; Effizienzklasse: A+

Autohaus Ostermaier GmbH
Watzmannstraße 64 • 84034 Landshut

[ostermaier.de](https://www.ostermaier.de)



OSTERMAIER

Ihre Auto-Familie

SV LANDSHUT-MÜNCHNERAU E.V.

Geschäftsstelle: Am Eisweiher 30, 84034 Landshut

Geschäftszeiten: Donnerstag, 17.00 - 19.00 Uhr

Tel./Fax: 0871/ 9 65 40 64

E-Mail: info@sv-landshut-muenchnerau.de

Homepage: www.sv-landshut-muenchnerau.de

DIE VORSTANDSCHAFT

Name	Funktion
Thomas Roth	1. Vorstand
Günter Heiß	2. Vorstand
Markus Jost	3. Vorstand
Wolfgang Hochfeld-Zwengauer	Kassier
Tatjana Neumayr	Schriftführerin

... UND DER VEREINSAUSSCHUSS

Abteilungsleiter	
Michael Lipp sen.	AbtL Seniorenfußball
Thomas Bachhuber	stv. AbtL Seniorenfußb.
Markus Fischer	AbtL Jugendfußball
Bernhard Fleischmann	stv. AbtL Jugendfußball
Waltraud Mießlinger	AbtL Leichtathletik
Simone Bach	AbtL Freizeit
Florian Krömmer	AbtL Ski & Snowboard
Georg Stauner	AbtL Stockschiitzen
Markus Jost	AbtL Taekwon-Do
Ausschussmitglieder	
Sabrina Högl	
Ludwig Maß	
Geschäftsstelle	
Stefanie Roth	



GRUSSWORT DES 1. VORSTANDS

**Liebe Mitgliederinnen und Mitglieder
des SV Landshut-Münchnerau,
liebe Freunde des Vereins,**

die Entwicklungen der letzten Wochen deuten darauf hin, dass die schlimme Zeit der Pandemie überstanden ist. Die schrittweise Rückkehr zum ‚gewohnten Alltag‘ ist für uns alle spürbar.



Auch das Vereinsleben ist von dieser positiven Entwicklung betroffen und findet Schritt für Schritt zu einem geregelten Trainings- und Sportbetrieb zurück. Zuerst haben die Fußballmannschaften mit einem coronakonform rotierenden Partner-Zirkeltraining auf den Plätzen begonnen. Später haben die Trainings des Lauftreffs, der Stockschiützen und der Freizeitabteilungen nachgezogen. Natürlich unter der Erfüllung aller Gesundheitsauflagen und bisher nur im Freien.

Bei den Fußballmannschaften fehlt noch die Spielpraxis. Unterstützen wollen wir das mit einer Art Turnier mit Focus auf die 1. und 2. Mannschaft. Aber auch auf die Jugendmannschaften. Stattfinden soll dieses Turnier zum Zeitpunkt unseres geplanten Sportplatzfestes.

Dieses wird dann ‚abgespeckt‘ zu den Turnieren in einer Art Biergartenbetrieb mit Verpflegung stattfinden.

Die Vorbereitungen dazu, einschließlich der behördlichen Genehmigung, laufen auf Hochtouren. Insofern lädt der Verein ganz herzlich zu einem Besuch zu diesem, etwas anderen‘ Sportplatzfest ein.

In Planung ist ebenfalls die diesjährige Jahreshauptversammlung. Aus heutiger Sicht und nach gegenwärtiger Entwicklung kann die Versammlung im üblichen Rahmen stattfinden. Als Zeitpunkt ist Mitte September vorgesehen.

Schließlich möchte ich mich wieder bei allen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, Unterstützern und Förderern unseres ‚aktiven‘ und ‚frischen‘ Vereins bedanken. Danke für die Pflege und Instandhaltung der Sportanlagen. Danke für das Durchhalten und Dranbleiben in den schwierigen Monaten. Danke für das ‚Wiederhochfahren‘ und auch Danke für die Treue zum SVM.

Insofern wünsche ich Euch / Ihnen allen eine aktive, sportliche, gemeinsame und vor allem gesunde Sommerzeit und zweite Jahreshälfte.

Herzlichst,

Euer/ Ihr Thomas Roth
1. Vorstand



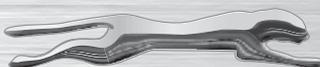
**Erdbau · Kieswerk · Landschaftsbau
Abbruch · Gartenbau · Sportplatzbau**

Mühlbachstr. 46 · 84034 Landshut · Tel. (08 71) 96 55 60



Technologischer Vorsprung ohne Kompromisse.

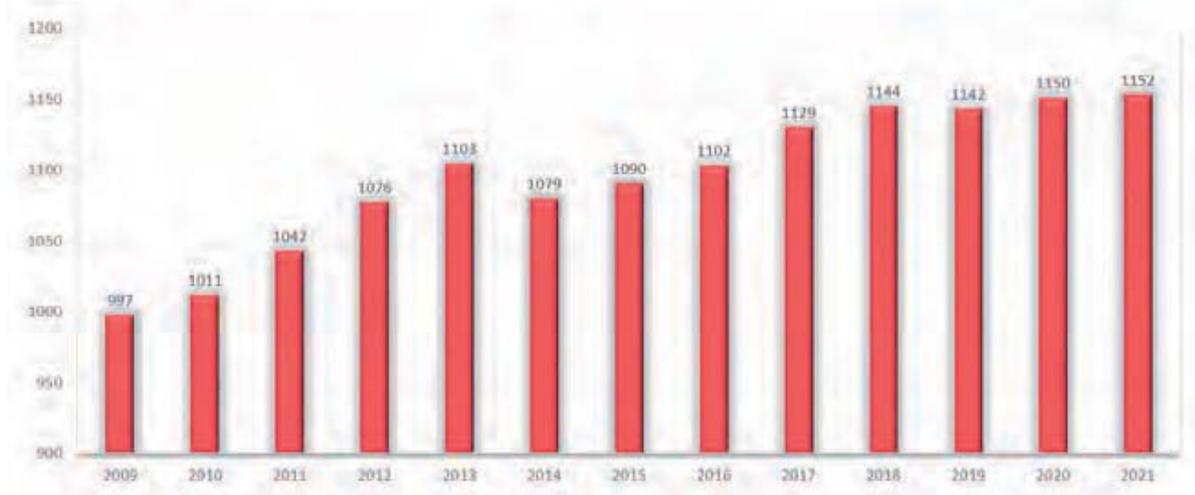
EFAFLEX entwickelt und konstruiert seit mehr als 40 Jahren zuverlässige Schnellauftore für zufriedene Kunden auf der ganzen Welt – in über 50 Ländern, auf allen fünf Kontinenten. Auf Basis wegweisender Konstruktionen schaffen wir Technik, die höchste Zuverlässigkeit, Effizienz und Langlebigkeit ermöglicht.

EFAFLEX 
schnelle und sichere Tore

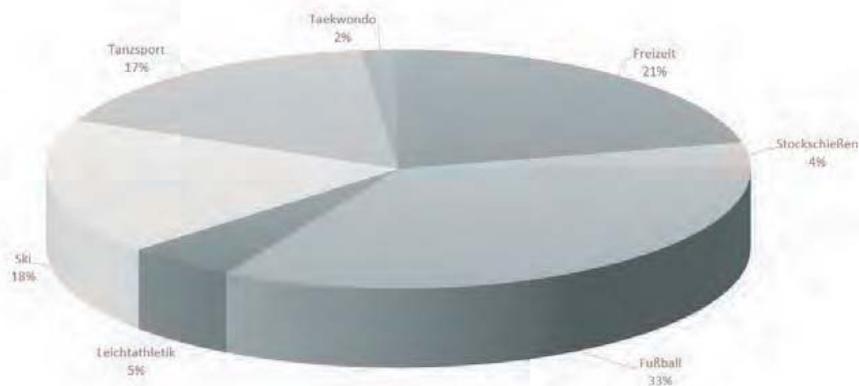
EFAFLEX Tor- und Sicherheitssysteme GmbH & Co. KG · Fliederstraße 14 · D-84079 Bruckberg
Telefon +49 8765 82-0 · Telefax +49 8765 82-100 · www.efaflex.com · info@efaflex.com

MITGLIEDERENTWICKLUNG TROTZ CORONA STETIG WACHSEND

Mitgliederzahlen der vergangenen 10 Jahre



Mitgliederanteil in Abteilungen



Altersstruktur in den einzelnen Abteilungen

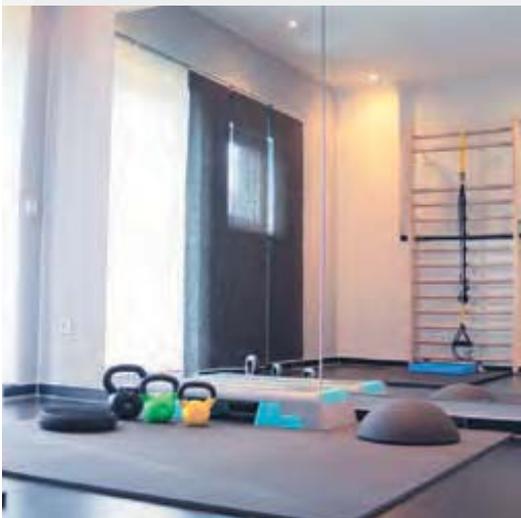


MARKUS FRANK

PHYSIOTHERAPEUT



Privat Praxis für Physiotherapie und Naturheilkunde



Therapien:



MANUELLE
THERAPIE



KRANKEN-
GYMNASTIK



MANUELLE
LYMPHDRAINAGE



SPORTPHYSIO-
THERAPIE



MASSAGE



FASZIEN-
THERAPIE



NERVEN UND
GEFÄSS-
MANIPULATION

Jetzt Termin vereinbaren!

Physiotherapeut Markus Frank



0871 143 52 177



info@physiotherapie-frank.de

www.physiotherapie-frank.de



Weierbachstraße 2
84034 Landshut

ZWEITE MANNSCHAFT IST MEISTER DER SAISON 2019/2021

Mit 11 Siegen, 2 Unentschieden und nur einer Niederlage erspielte sich unsere Zweite souverän den Titel in der Saison 2019/2021.

Zum Trainingsstart am 28. Mai 2021 überbrachte unser Spielgruppenleiter Herbert Hasak die Glückwünsche des Bayerischen Fußballverbandes. Hierbei überreichte er den beiden Mannschaftsführen Philipp Höfner und Michael Lipp jun. die Meisterschale mit Urkunde.

Somit ist das Ziel für Trainer Paul Heinrich für die nächste Saison klar: „Der Titel wird verteidigt“.



ANGENEHM WOHNEN MIT HOLZ

● Individueller
Möbelbau

● INNENAUSBAU

● LADENBAU

SCHREINEREI INDERST

ALTE LANDSTRASSE 35 • 84051 ESSENBACH
TEL. 0 87 03 / 93 84 97 • ODER 08 71 / 6 62 05
FAX 08 71 / 6 93 36



www.neumayr.la

neumayr

heizung • bad • solar

- Heizungsoptimierung oder Sanierung
- Kalk- und Korrosionsschutz
- Sanitär und Wellness
- Solarenergie
- Wartung und Service



Münchnerau 32, 84034 Landshut Telefon: 0871/55 180 E-Mail: info@neumayr.la

START IN EINE HOFFENTLICH NORMALE SAISON

Die im Juli 2019 gestartete, außergewöhnliche und in Etappen durchgeführte Saison ist im Mai 2021 beendet worden. Die letzten Punktspiele absolvierten die beiden Herrenmannschaften im November 2020. Nach 19 durchgeführten Spielen belegte die 1. Mannschaft den 4. Platz in der Kreisklasse Landshut.

Nachdem Andreas Kremer in der Winterpause das Traineramt beim SVM niedergelegt hat, konnte übergangslos Manfred Krippner als Chefcoach verpflichtet werden. Als Co-Trainer und Trainer der 2. Mannschaft steht für die nächste Saison weiterhin Paul Heinrich zur Verfügung. Thomas Bachhuber führt die Aufgabe als Torwarttrainer weiter. Der Trainerstab ist mit Michael Marosch, ein erfahrener Jugendtrainer, als zusätzlicher Co-Trainer erweitert worden. Reinhard Zeiler wird das Trainerteam bei Bedarf unterstützen.



v.l.: Thomas Bachhuber, Paul Heinrich, Manfred Krippner, Michael Marosch

Die normalerweise im Februar beginnende Vorbereitung auf die Rückrunde konnte leider nicht wie gewohnt gestartet werden. Damit die Grundfitness und Motivation der Spieler aufrechterhalten bleiben, hat sich Manfred Krippner einiges einfallen lassen. Ab Februar sind wöchentlich Kraft- und Koordinationstrainingseinheiten online abgehalten worden.

Die Spieler wurden auch angehalten, eigenständig Ausdauerläufe zu absolvieren und die gelaufenen Kilometer dem Trainer mitzuteilen. Zwei Spieler sind jeweils mehr als 400 km gelaufen. Ab Ende April sind diese Läufe durch Zeitläufe ersetzt worden. Die Spieler sollen in virtuell festgelegten Gruppen jeweils eine Strecke von 6 km innerhalb von festgesetzten Zeiten laufen. Aufgrund der



Eibl
Hofladen

täglich frisch vom Beet

Hofladen

Watzmannstraße 75
84034 Landshut
Tel: 0871 - 66942

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 8:00 - 18:00
Sa: 8:00 - 13:00

Marktstand

Altstadt Landshut
Mo-Sa: (außer Fr.)
7:30 - 13:30

Neustadt Landshut
Fr: 6:00 - 13:00

Obst | Gemüse | Balkonblumen
Jungpflanzen

Getränkewelt

Watzmannstraße 75
84034 Landshut
Tel: 0871 - 966677

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 8:00 - 18:00
Sa: 8:00 - 13:00

Mineralwasser | Säfte | Biere
Erfrischungsgetränke
Spirituosen

Eibl
Getränkewelt

erfrischend spritzig

Gruppenwertung ist ein zusätzlicher Motivationsschub erreicht worden. Ab Anfang Mai kehrten die Teams endlich wieder auf den Fußballplatz zurück. In festgelegten 2er-Teams sind verschiedene Parcours kontaktlos durchlaufen worden. Nachdem die Inzidenzzahlen in Landshut weiterhin nach unten gingen, konnten ab Ende Mai Gruppen von bis zu 25 Personen wieder Kontaktsport betreiben.

Derzeit laufen die Planungen für eine hoffentlich wieder normal verlaufende Saison. Der Saisonstart ist für den 25. Juli geplant.

Aufgrund der Jugendreform werden Spieler aus 2 Jahrgängen aus dem Jugendbereich in den Herrenbereich wechseln.

Der Spielerkader der ersten und zweiten Mannschaft wird sich somit erfreulicherweise erhöhen. Am ersten Training ohne Kontaktbeschränkungen beteiligten sich 45 Spieler.

Lukas Steimel hat aus persönlichen Gründen das Amt des Ableitungsleiters Fußball niedergelegt. Das Amt hat Michael Lipp kommissarisch übernommen. Als Stellvertreter steht weiterhin Thomas Bachhuber zur Verfügung.

Die Mannschaften werden weiterhin von Helmut Männert, „der guten Seele der Fußballer“, betreut.



Michael Lipp sen.



Helmut „Hele“ Männert

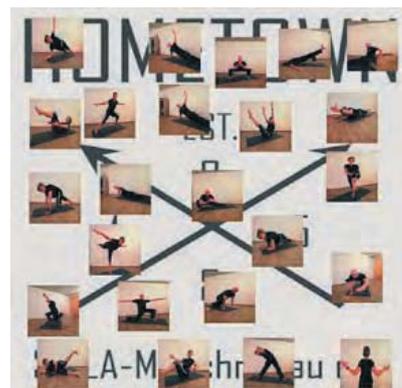


GEMEINSAM UND KREATIV DURCH DEN LOCKDOWN

Wir blicken auf „besondere“ Monate zurück: aufgrund der Hygienevorschriften war in den späten Herbst- und den gesamten Wintermonaten kein gewöhnlicher Sportbetrieb möglich.

So nutzten viele Trainer aus den Jugendabteilungen kurz vor Weihnachten die Gelegenheit die Weihnachtsgeschenke persönlich bei ihren Schützlingen vorbeizubringen und so den Kontakt zu allen Kinder aufrechtzuerhalten. Hier wurden 250 Geschenketüten mit vielen guten Wünschen verteilt.

Eine vorweihnachtliche Besonderheit ließen sich die beiden BodyFit- und Taekwon-Do-Trainer einfallen: Der „Aktive Adventskalender“ erfreute sich zunehmend großer Beliebtheit. Hier konnte man jeden Tag im Dezember ein „Türchen“ öffnen, in dem ein 10-minütiges Trainingsprogramm per Video zur Verfügung gestellt wurde, welches jederzeit selbständig durchgeführt werden konnte.



Auch die anderen Abteilungen unseres Vereins ließen sich nicht ausbremsen und stellten ein vielseitiges Trainingsangebot für ihre Teilnehmer zusammen.

So führten die meisten Fußball-Mannschaften, die Gruppe Bodyfit sowie auch die Taekwon-Do-Gruppen wöchentlich per Videokonferenz Online-Trainings durch. So konnte jeder für sich in den eigenen vier Wänden doch gemeinsam mit den anderen der Gruppe bzw. Mannschaft zeitgleich trainieren. Außerdem erstellten einige Trainer bis April Videoclips zur selbständigen Durchführung allgemein koordinatorischer oder sportartspezifischer Übungen (Fußball/ Body-Fit/ Rücken und Entspannung).

Bei den älteren Jugend-Fußball-Mannschaften motivierten Lauf-Challenges innerhalb der Mannschaften dazu sich nach Plan fit zu halten. Somit konnte dieses Grundlagentraining das Online-Training, als auch jetzt das Präsenztraining ergänzen.

Um den Überblick bei den fast schon täglichen Neuerungen der Vorgaben hinsichtlich Corona und Trainingsbetrieb nicht zu verlieren, wurde eine Ampel auf unserer Homepage eingerichtet, die die Vereinsmitglieder hinsichtlich der aktuellen Trainingsmodalitäten informiert (rot= kein Training möglich, gelb=Training mit Auflagen, grün= Training ohne Auflagen). Somit konnte sich jeder unproblematisch informieren, ob ein Training stattfinden kann oder nicht.

Der aktuellen Situation angepasst hat sich die BodyFit-Abteilung auch für die Freiluftsaison ein ansprechendes Angebot einfallen lassen: seit Ende April wird bis zu 2x wöchentlich ein Partner-Zirkeltraining an 14 Stationen bei passender Witterung im Außenbereich angeboten, bei dem man immer zu zweit aufgebaute/beschriebene Kräftigungs- und Dehnübungen durchführen kann. Das Zirkeltraining ist so aufgebaut, dass für jede Könnens-Stufe und Alter was dabei ist. Blaue Hütchen sind leichtere Übungen, die mehr auf Stabilität, Gleichgewicht und Stärkung der Muskulatur wirken. Gelbe Hütchen sind Übungen mit mehr Dynamik und Power.



Mit großer Begeisterung wurde auch ab April wieder Fußball in einer kreativen Form trainiert: alle Fußball-Mannschaften konnten wöchentlich einen Soccer-Parcours (=Stationstraining) paarweise durchlaufen. Hierbei standen 2-3 Trainer zur Aufsicht und Ansprache auf dem Platz. Die Kinder und Jugendlichen nahmen dieses Angebot sehr zahlreich an und verließen nach jeweils einer Stunde gut gelaunt den Platz.

Soccer – Parcours SVM



- Stationsgröße 20x20m, Abstand zwischen den Stationen mind. 15m
- 2 Teilnehmer pro Station
- Max. 10 Teilnehmer auf einem Platz
- Betreuer nur zur Aufsicht, greifen nicht innerhalb der Stationen ein,
- Hilfestellung / Erklärung von außen
- Wechsel der Station durch Betreuer (z.B. Pfiiff) angezeigt
- Gesamtdauer ist so zu gestalten, dass keine Begegnung mit anderen Gruppen erfolgt
- Zugang/Ausgang ist zeitlich oder räumlich zu trennen, um Begegnungen zu vermeiden

Stand: 05.05.2021



Außerdem beteiligten sich einige Kinder und Jugendliche an dem Online-Benefizlauf „Kinder laufen für Kinder“ (13.-16.5.21), bei dem sie laufend, wandernd, bladend oder radelnd Geld für den guten Zweck sammeln konnten und dieses für soziale Landshuter Projekte spendeten.



Ab Mitte Mai konnte dann die Jugendfußball-Abteilung einmal pro Woche ins Training mit Fünfergruppen für Kinder unter 14 Jahren starten.



Wir sind nun alle froh, dass nun seit 7.6.21 der Sportplatz wieder mit mehr Leben befüllt wird und wir ein „normales Training“ auch „mit Kontakt“ im Fußballtraining durchführen können.

Nachdem die Saison 2020/21 nun auch im Juniorenbereich abgebrochen wurde, haben sich die Juniorentrainer dazu entschieden, möglichst schnell in die neuen Teams (SpielerInnen und TrainerInnen) zu wechseln, damit die neuen Mannschaften noch möglichst viel gemeinsame Trainingszeit vor den Sommerferien bekommen. Nach den Sommerferien soll dann die neue Saison 2021/22 bei den Junioren beginnen. Die neuen Trainer-Teams und Trainingszeiten findet ihr ab Seite 19.



TERMINE FÜR DEN JUGENDFUSSBALL

3. und 4. Juli

BFV SCHLUNG „KINDERTRAINER“

beim SV Landshut-Münchnerau e.V.

17. - 18. Juli

Jugendfußballturniere

24. - 25. Juli

beim „**SPORTPLATZFEST LIGHT**“

30. Juli - 1. Aug.

KICK & FUN

vereinsinternes Trainingscamp
für F- und E-Junioren



im September

BFV „**TAG DES MÄDCHENFUSSBALLS**“



HOXHA

Gebäudereinigung

Tel: 0871/96687191

Mobil: 0162/1580299

Fax: 0871/31966549

Email: fhoxa@live.de

www.hoxha-gebaeudereinigung.de



FRAUEN- UND MÄDCHENFUSSBALL

Trainer/Betreuer:

Michael Marosch,
Andrea Zellmeier, Markus Heinrich



Kontakt:

michael.marosch@
sv-landshut-muenchnerau.de

Trainingszeiten:

Dienstag und Donnerstag
17:15 - 18:45 Uhr

VERSTÄRKUNG FÜRS MÄDCHEN-TEAM GESUCHT!



... und zwar beim SV Landshut-Münchnerau



WIR SUCHEN GENAU DICH!!!

Du spielst als **Mädchen** gerne **Fußball** und
bist **zwischen 14 und 17 Jahre** alt?

Dann komm vorbei und spiel' mit!



Training ist immer Dienstag und Donnerstag
von 17:20 bis 18:50 Uhr

Oder ruf einfach an unter **+49 179 6177326**
oder schreibe ein Mail an:
michael.marosch@sv-landshut-muenchnerau.de



JUGENDFUSSBALL



A-Jugend



Trainer/Betreuer:

Christoph Forster, Hans Neumayr,
Christoph Rimböck

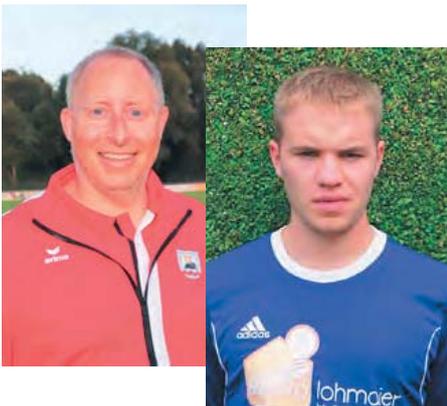
Kontakt:

Tel.: +49 176 72632633

Trainingszeiten:

Montag und Mittwoch
19:00 - 20:30 Uhr

B-Jugend



Trainer/Betreuer:

Oliver Haak
Stefan Brunschneider

Kontakt:

oliver.haak@
sv-landshut-muenchnerau.de

Trainingszeiten:

Montag und Donnerstag
19:00 - 20:30 Uhr

C-Jugend



Trainer/Betreuer:

Hannes Hämmerl, Fridolin Seidel,
Dominik Priller

Kontakt:

Tel.: +49 176 51318904

Trainingszeiten:

Dienstag und Donnerstag
17:15 - 18:45 Uhr



D1-Jugend



Trainer/Betreuer:

Anton Rabl, Markus Fischer, Gün-
ter Heiß

Kontakt:

Tel.: +49 1590 2418660

Trainingszeiten:

Montag und Mittwoch
17:15 - 18:45 Uhr

D2-Jugend



Trainer/Betreuer:

Paul Leicht
Udo Schmidt

Kontakt:

Tel.: +49 160 93368764

Trainingszeiten:

Montag und Mittwoch
17:15 - 18:45 Uhr

E1-Jugend



Trainer/Betreuer:

Christian Forstner
Nicole Fischer

Kontakt:

Tel.: +49 176 94855446

Trainingszeiten:

Montag 17:15 - 18:45 Uhr
Donnerstag 17:30 - 19:00 Uhr





E2-Jugend



Trainer/Betreuer:

Oliver Brand
Jonathan Brand

Kontakt:

Tel.: +49 176 2605974

Trainingszeiten:

Montag 17:15 - 18:45 Uhr
Donnerstag 17:30 - 19:00 Uhr

E3-Jugend



Trainer/Betreuer:

Stefan Mock
Martin Rami-Jigmond

Kontakt:

Tel.: +49 170 8009426

Trainingszeiten:

Montag 17:15 - 18:45 Uhr
Donnerstag 17:30 - 19:00 Uhr

F1/2-Jugend



Trainer/Betreuer:

Simon Müller, Simon Zwack,
Sebastian Gumplinger, Enno Heiß

Kontakt:

Tel.: +49 152 54626506

Trainingszeiten:

Dienstag und Freitag
17:15 - 18:45 Uhr



F3/4-Jugend



Trainer/Betreuer:
Thomas Zwack (interimsmäßig)

Kontakt:
Tel.: +49 175 9943813

Trainingszeiten:
Freitag 17:00 - 18:30 Uhr

U7-Jugend (G)



Trainer/Betreuer:
Thomas Zwack, Luisa Zwack,
Karina Kainz

Kontakt:
Tel.: +49 175 9943813

Trainingszeiten:
Freitag 15:00 - 17:00 Uhr

Bambini



Trainer/Betreuer:
Thomas Zwack, Jonas Neumayr,
Adriano Selmani, Elke Heiß, Pascal
Schuler

Kontakt:
Tel.: +49 175 9943813

Trainingszeiten:
Freitag 15:00 - 17:00 Uhr





Torwarttrainer



Dominik Priller

Kontakt:

Tel.: +49 176 70401232

Trainingszeit C- und B-Junioren

Dienstag 17:00 Uhr



Alex Burgess

Kontakt:

Tel.: +49 152 38905619

Trainingszeit E- und D-Junioren

Donnerstag 17.30 Uhr

SPORT
MODE
Schäbel

Bischof-Sailer-Platz 420 · 84028 Landshut · Tel.: 0871-22905 · www.sport-schaebel.de

ERLEBE DEN SPORT

ZULAUF TROTZ CORONA UNGEBROCHEN!

Der SVM freut sich über seine kleinsten Fußballer

Sehr glücklich und auch ein bisschen stolz ist der SVM über die Entwicklung des Zuspruchs bei den kleinsten Fußballern im Verein. So zählt der SVM in den Jahrgängen 2014 bis 2017 bereits jetzt über 40(!) begeisterte Fußballerinnen und Fußballer.

Die vielen Unterbrechungen während der Lockdown-Phasen haben sich zur Freude aller hier Gott sei Dank nicht negativ ausgewirkt. Das Interesse und der Spaß am Fußball sind nach wie vor groß und so kamen auch seit dem Neu-Start Anfang Mai schon wieder viele weitere Kinder zum Schnuppern zu uns.

Der Zulauf und die vielen positiven Rückmeldungen zeigen uns, dass wir mit unserem Konzept nicht ganz verkehrt liegen. Wir vermitteln Freude an der Bewegung sowie am Mannschaftssport Fußball, wir fördern Fairness und Teamgeist und bieten neben einer familiären Atmosphäre auch qualifiziertes, altersgerechtes Training.

Vielen Dank an alle die hier Mundpropaganda betreiben und Werbung für den Verein machen. Bitte macht weiter so!





ASEN

Putz • Ausbau • Fassade

kontakt@asen-stuckateur.de

www.asen-stuckateur.de

Rennweg 119
84034 Landshut

Telefon: 0871 - 965 475 34
Mobil: 0170 - 44 19 928

EBERT GERHARD

**Dachgeschossausbau
Setzen von Fenstern u. Türen
Verlegen von Bodenbelägen**

**Jakob-Mießlinger-Straße 2
84034 Landshut
Tel./Fax 08 71 / 64 06 68**

NACHWUCHSCOACH GESUCHT!

Die Jugendabteilung des SV Landshut-Münchnerau sucht zur Ausweitung unseres Trainerteams für die F-Junioren (Jahrgang 2014) für die neue Saison 2021/22 zwei engagierte Jugendtrainer für den Kleinfeldbereich für den sofortigen Beginn.

Dank eines enormen Zulaufs bei unseren Kleinsten ist es notwendig unser Trainerteam aufzustocken.

Wir erwarten:

- Begeisterung für den Fußball,
- Motivation und der Begabung, Kindern etwas beibringen zu können

Ihre Aufgaben:

- Training i. d. R. zweimal die Woche zwischen 17 und 19 Uhr
- altersgerechte Umgang mit den Kindern
- Vermittlung von Spaß an der Bewegung und fussballtechnischer Grundlagen
- Vermittlung von Werten wie Gemeinschaftssinn und Respekt gegenüber Mit- und Gegenspielern

Wir bieten:

- wir gewährleisten vollste Unterstützung im Fall eines angestrebten Erwerbs der Trainerlizenz, sofern noch nicht vorhanden
- ein vereinseigener Leitfaden steht zur Orientierung zur Verfügung
- ein angenehmes und motiviertes Team aus über 30 Trainerinnen und Trainern

Du bist interessiert und hast Zeit und Lust, dich in die wertvolle Nachwuchsarbeit einzubringen?

Für eine erste Kontaktaufnahme steht dir unser **Kleinfeld-Koordinator Simon Müller** gerne zur Verfügung:

Mobil: 0152/54626506

Mail: simon.mueller@sv-landshut-muenchnerau.de

Werde Teil des motivierten Trainerteams in einem sehr familiären Verein. Wir freuen uns auf dich!

Die Jugendleitung
des SV Landshut-Münchnerau

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.: 0871/4309850 · Hauptstr. 25 · 84032 Altdorf

Führerschein machen, 25,- EUR Gutschrift sichern und Deinen Verein unterstützen!

Melde Dich Deine Infos beim Trainer oder beim Vorstand! **Wir freuen uns auf Dich!**

SPORTPLATZFEST „LIGHT“ 2021

MIT MÜNCHNERAUER JUGENDFUSSBALL-SOMMERTURNIERE

Freitag, 16. Juli 2021

abends

Bambini-/G-Junioren-Turnier

Samstag, 17. Juli 2021

9:00 Uhr

E1-Junioren-Turnier

13.00 Uhr

SVM II : TSV La.-Auloh

15.00 Uhr

SVM : TSV La.-Auloh

Sonntag, 18. Juli 2021

9:00 Uhr

F2-Junioren-Turnier

13:00 Uhr

F1-Junioren-Turnier

Freitag, 23. Juli 2021

17:00 Uhr

B-Junioren-Turnier

Samstag, 24. Juli 2021

9:00 Uhr

E2-Junioren-Turnier

9:00 Uhr

C-Junioren-Turnier

14:00 Uhr

A-Junioren-Turnier

Sonntag, 25. Juli 2021

9:00 Uhr

D-Junioren-Turnier

10:00 Uhr

B-Juniorinnen-Turnier

Saisonstart Kreisklasse Landshut - Niederbayern West

SVM : DJK Adlkofen

**Willkommen sind alle Mitglieder, Freunde und Gäste
des SV Landshut-Münchnerau e.V.**

Stadionverkauf

auf dem Gelände des SV Landshut-Münchnerau e.V.

Sicherheit und Gesundheit sind unser Anspruch

ZUGANG ZUM SPORTGELÄNDE NUR MIT 3G:

GETESTSET * GENESEN * GEIMPFT

EINHALTUNG DER AHA-REGELN

WIR MÄDELS BEIM SVM



„Mir gefällt bei unserer Mannschaft der Zusammenhalt und dass wir alle gemeinsam immer total viel Spaß haben“

„Mir gefallen der Zusammenhalt und die ständig gute Stimmung in der Mannschaft. Es macht immer Spaß ins Training zu gehen, weil man sich selbst auch für die anderen beim Spielen bis an seine Grenzen bringt. Ich bin echt glücklich ein Teil davon zu sein!“



„Also ich spiel in der Mühnerau Fußball, weil alle meine Freunde früher Fußball gespielt haben. Bis heute fühle ich mich bei dem Verein wohl und die Mitspieler und Trainer sind alle total nett.“

„Seit fast sieben Jahren spiele ich Fußball. In meinem vorherigen Verein war ich in den letzten drei Jahren das einzige Mädchen. Deshalb habe ich nach einer Juniorinnenmannschaft gesucht und bin sehr froh einen so tollen Haufen netter Mädels und TrainerInnen gefunden zu haben!!“



„Ich spiele in der Mühnerau, weil ich als kleines Kind mit meinen Freunden angefangen habe. Der Fußballplatz ist mittlerweile wie ein Stückchen Zuhause, wo ich mit meinen Freunden Spaß haben und eine schöne Zeit genießen kann.“

Wir sind alle eine große Familie!



„I spui do gern Fuaßboi, weil meine Freindinna do a spuin und mia do glei wohnan und weils ma Spaß macht“



DER LAUFTREFF UND DIE ABTEILUNG LEICHTATHLETIK IM CORONAJAHR

Für die Abteilung Lauftreff hat sich im zweiten Coronajahr nichts geändert. Es fanden nur virtuelle Wettkämpfe statt, aber keine Breitensportveranstaltungen. Das Training fand in kleinen Gruppen mit max. 5 Teilnehmern bzw. nur Personen aus zwei Haushalten statt.

Unsere Gruppe hat sich an die Regeln gehalten und es gab auch keine Ansteckung mit Corona.

Seit dem 25. Mai dürfen wir wieder gemeinsam draußen mit 25 Personen trainieren, das ist für uns Läufer endlich wieder ein großer Schritt in Richtung Normalität.

Für unsere beiden jungen Leistungsträger Hannah Fleischmann und Tobias Ulbrich waren trotz Corona, Wettkämpfe und Meisterschaften möglich. Es wird unter sehr strengen Hygieneregeln trainiert und bei den Wettkämpfen gilt das gleiche.

Auf Grund ihrer starken Leistungen wurde Hannah Fleischmann in den Nationalkader der Leichtathleten berufen. Das heißt vier bis fünf mal nach München zum Training zu fahren und nebenbei sich noch auf das Abitur vorbereiten.

So spurtete sie beim Kurpfalzmeeting der U20 Kaderathleten in Weinheim im 100m Lauf mit 11,84sec über die Ziellinie und sicherte sich den 5. Platz und neue persönliche Bestzeit.

Einen Tag später fand das Meeting der bayrischen Kadersprinter in München statt und Hannah Fleischmann lief beim 100m Lauf, in 12 sec allen davon.

Die nächste große Herausforderung für sie ist die EM- Qualifikation am 3. Und 4. Juli in Mannheim, da ist von der Münchnerauerin noch einiges zu erwarten.



WIR HABEN EINEN DEUTSCHEN MEISTER IM VEREIN

Bei den deutschen Meisterschaften der U23 in Mainz über die 10.000Meter knackte Tobias Ulbrich die 30 Minuten Marke. Er finishte in 29:58min über die Ziellinie und ist damit neuer deutscher Meister in der U23 im 10. 000 Meter Lauf.



Neue persönliche Bestzeit für Tobias Ulbrich im Halbmarathon und bayrischer U23 Rekord und schnellster Niederbayer aller Zeiten so geschehen am Pfingstsonntag im österreichischen Bad Loipersdorf. Bei strömenden Regen und sehr kalten Temperaturen lief Tobias sein Rennen.

Trotz internationaler Konkurrenz und mit Abstand der jüngste Läufer erkämpfte sich Tobias in 1:05 Std den 10. Platz in der Gesamtwertung und neuen bayrischen U23 Rekord.

Mit seinen Bestleistungen hat sich Tobias für den Perspektivkader 2022 qualifiziert und hätte die Norm für die Weltsporthilfe der Studenten dieses Jahr, die aber wegen Corona dieses Jahr ausfallen müssen.

Der SV Landshut- Münchnerau ist sehr stolz, so tolle und sympathische Athleten im Verein zu haben und gratuliert Hannah und Tobias ganz herzlich für diese außerordentlichen Leistungen.

Trainingszeiten:

Tempotraining: jeden Dienstag um 18:00 Uhr,
Treffpunkt: Eisstadion

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

Lauftreff: jeden Sonntag um 9:00 Uhr,
Treffpunkt: Gasthaus Krodinger, parallel am Eisstadion

ABTEILUNGEN IM ÜBERBLICK

Der **SV Landshut-Münchenerau e.V.** besteht derzeit aus **1.150 Mitgliedern** und bietet Ihnen Aktivitäten in **sechs großen Abteilungen**.

Das sind **im Einzelnen**:

Fußball

- 2 Seniorenmannschaften
- 13 Kinder- und Jugendmannschaften (von der A- bis zur G-Jugend)
- 1 B-Juniorinnen-/Frauenmannschaft
- Bambini
- AH Fußball

Ski und Snowboard-DSV-Skischule (zertifiziert)

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

Lauftreff

- Lauftreff für alle
- Leichtathletik für Kinder und Jugendliche
- div. Straßenläufe, Halbmarathonlauf und Marathonlauf

Stockschützen

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

Freizeitsport

- Callanetic/Wirbelsäulengymnastik
- Jazztanz für Erwachsene
- Rücken und Entspannung
- Mutter-Kind- sowie Kinder-Turnen
- Freizeit-Basketball, Volleyball
- Zumba für Kinder und Erwachsene
- Movita ®
- Yoga

Taekwon-Do

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

ANGEBOTE DER ABTEILUNGEN FREIZEIT & TAEKWON-DO

Montag		Wann?	Wo?
PreKanga		9.30 - 10.30 Uhr	Vereinsheim
Zumba-Kids (8 - 12 J.)		15.15 - 16.00 Uhr	Vereinsheim
Zumba-Kids Junior (5 - 7 J.)		16.15 - 17.00 Uhr	
Yoga-Kurs		17.15 - 18.30 Uhr	Vereinsheim
Callanetics/ Wirbelsäulengymnastik		19.00 - 20.00 Uhr	Vereinsheim
Dienstag		Wann?	Wo?
Yoga-Kurs		9.15 - 10.30 Uhr	Vereinsheim
Taekwon-Do Kinder	Anfänger	16.45 - 17.15 Uhr	Vereinsheim
	Fortgeschrittene	17.15 - 18.15 Uhr	
Callanetics/Wirbelsäulengymnastik		19.00 - 20.00 Uhr	Vereinsheim
Mittwoch		Wann?	Wo?
Movita®		10.45 - 11.45 Uhr	Vereinsheim
Jazz-Tanz Erwachsene		18.00 - 19.00 Uhr	Vereinsheim
Turnen für Vorschulkinder		16.30 - 17.30 Uhr	Vereinsheim
BodyFit		19.00 - 20.00 Uhr	Vereinsheim
Taekwon-Do (Erwachsene)		20.00 - 21.30 Uhr	Vereinsheim
UHU's Basketball		20.00 - 21.00 Uhr	GS St. Wolfgang/ Staatl. Wirtsch.Schule
Donnerstag		Wann?	Wo?
Rücken und Entspannung		8.30 - 9.45 Uhr	Vereinsheim
Mutter-Kind-Turnen		16.00 - 16.45 Uhr	Vereinsheim
Kinderturnen	Gruppe 1	15.00 - 15:45 Uhr	Vereinsheim
	Gruppe 2	17.00 - 17.45 Uhr	
Zumba (Erwachsene)		18.15 - 19.15 Uhr	Vereinsheim
Movita®		19.30 - 20.30 Uhr	Vereinsheim
Freitag		Wann?	Wo?
BodyFit		8.00 - 9.00 Uhr	Vereinsheim
Yoga		10.30 - 12.00 Uhr	Vereinsheim
Taekwon-Do Kinder	Anfänger	16.45 - 17.15 Uhr	Vereinsheim
	Fortgeschrittene	17.15 - 18.15 Uhr	
Callanetics/ Wirbelsäulengymnastik		19.00 - 20.00 Uhr	Vereinsheim



MUTTER-KIND-TURNEN

Hier wird **BEWEGUNG** groß geschrieben!

Laufen, Hüpfen, Rollen, Klettern - in den unterschiedlichen Turngruppen werden den Kindern verschiedenste Bewegungsangebote gemacht, die gezielt auf ihr motorisches Entwicklungsniveau angepasst werden.



Dabei geht es vor allem um den Spaß an der Bewegung, das Erfahren von Erfolgserlebnissen, das Fördern und Festigen von bereits erlernten Bewegungsabläufen und das Wirken in der Gruppe.

Während die Kleinsten im Beisein einer Begleitperson die verschiedensten Bewegungsangebote für sich entdecken, erfahren und sich dabei entfalten können, turnen die Kinder ab 3 Jahren unter Gleichaltrigen.

MUTTER-KIND-TURNEN (mit Eltern)

Unsere Kleinsten im Alter von ca. 1 1/2 bis 3 Jahren turnen donnerstags von 16:00 Uhr - 16:45 Uhr mit Claudia Windhaus (0179-9163808)

KINDERTURNEN (ohne Begleitperson)

Alle Kinder von 3 bis 5 Jahren turnen
donnerstags von 15:00 Uhr - 15:45 Uhr mit Christina Imhof (0176-97392917)
donnerstags von 17:00 Uhr - 17:45 Uhr mit Katrin Brandl (0177-4648614)

TURNEN für VORSCHULKINDER

Alle Kinder von 5 bis 6 Jahren turnen
mittwochs von 16:30 - 17:30 Uhr mit Andrea Veihelmann (0179-9063672)



Interessiert, eine Kinder-Turngruppe zu betreuen?
Melde dich unter info@sv-landshut-muenchnerau.de



JAZZTANZ

... immer mittwochs zwischen 18.00 Uhr und 19.00 Uhr im Mehrzweckraum des Vereinsheims

Die Stunde gliedert sich in drei Abschnitte. Zuerst wird der Körper „durchgearbeitet“ und gedehnt. Im Anschluss folgen Schrittkombinationen und zu guter letzt ein Tanz erarbeitet, so dass wirklich Körper, Geist und Seele angesprochen werden und in Einklang kommen.

Na, neugierig geworden? Das Interesse geweckt? Dann schau' vorbei!

Traudl Zmitrowicz

Wir freuen uns auf Dich!

REISEN *erleben...*

REISE- und VERANSTALTUNGSBÜRO | Frank Domakowski

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

- Tages- und Mehrtagesbusfahrten als Kultur- und Städtereisen
- Musik- und Theaterreisen bei denen man mehr erlebt
- Yoga- und Wellnessreisen

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

Ihre Buchung und weitere Angebote finden sie unter
www.reisen-erleben.info oder telefonisch unter **(0871) 6 50 78**.

Ja ich bin dabei!

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





Nichts los? Oder doch?

In diesen Tagen ist es schwierig einen Text für unser Sportecho zu schreiben. Nicht nur weil das Training entweder gerade gar nicht stattfindet (Pilates), oder nur im Onlineformat (BodyFit und Taekwon-Do). Nach einigem Überlegen sind mir aber doch ein paar interessante Dinge eingefallen.

Viel Spaß beim Lesen und bis bald im Training (LIVE!).

Bleibt gesund!

Euer Markus

Neue Schülerin beginnt die Ausbildung zu einer Kampfkünstlerin

Viele Vereine kämpfen damit, dass Sportler ihre Mitgliedschaft kündigen. Nicht so in der Abteilung Taekwon-Do! Die neunjährige Charlotta hat im Oktober als Weißgurt das Training aufgenommen. Nach wenigen Trainingseinheiten blieben ihr allerdings nur zwei Möglichkeiten: Aufhören, oder am Online weiter trainieren. Über diese Entscheidung kann Sie aber nur selbst berichten:

1. Warum hast du überhaupt mit Taekwon-Do angefangen?

Ich war auf der Suche nach einem Hobby und habe gesehen, dass der SV Landshut-Münchenerau Taekwon - Do anbietet und bin neugierig geworden und wollte es ausprobieren. Ich hatte sofort Spaß an dem abwechslungsreichen Sport....

2. Was hast du gedacht, als du nach wenigen Trainingsstunden plötzlich keine normalen Sportstunden hattest?

Es war schade, weil das Training mit Markus und den anderen Kindern total viel Spaß gemacht hat und ich erst gerade angefangen habe.

3. Was ist besonders schwer am Online Training?

Ich finde es besonders schwierig, weil mir die Gruppe fehlt an der ich mich orientieren kann. Besonders was rechts und links betrifft ;-). Außerdem würde ich jetzt endlich gerne meine zweite Hyong lernen!

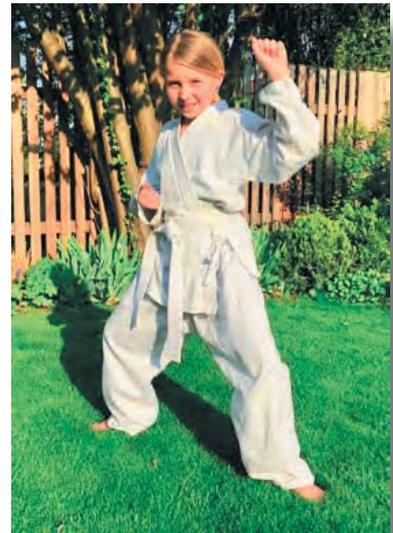
4. Welche Übung macht dir am meisten Spaß?

Liegestütze (wenn es nicht zu viele sind) und die erste Hyong!

5. Du bist ja Anfängerin, trägst also den weißen Gürtel. Was ist dein Ziel?

Selbstverständlich der schwarze Gürtel aber erstmals wäre ich froh, wenn ich den gelben hätte.

6. Freust du dich, wenn es endlich losgeht?
JA-JA und nochmals JAAAAAAA!!!!



Advent, Advent, der Muskel brennt ;-)

Das könnte das Motto von uns gewesen sein, als wir unseren „sportlichen“ Adventskalender vorbereitet haben.

In der Vorweihnachtszeit ist es seither Brauch in den 24 Tagen vor dem Heiligen Abend ein „Türchen“ in einem Kalender zu öffnen. Hinter den meisten stecken Süßigkeiten, Spielzeug, oder Gutscheine. Im Dezember 2020 war es das erste Mal soweit, dass es einen Kalender gab, bei dem sich hinter jedem Türchen eine Sporteinheit aus dem Bereich „BodyFit“ versteckte. Jeden Tag wurde so zu einer Sporteinheit animiert (Was den Gang zu dem Adventskalender mit der Schokolade schon leichter machte ;-). Die Idee kam so gut an, dass wir sogar noch ein paar Personen in unsere WhatsApp-Gruppe hinzufügen konnten!!





Franz
WIDMANN
Festzeltbetriebe

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>

RÜCKEN UND ENTSPANNUNG

Mobilisieren, Stärken, Dehnen und Entspannen – ist das Motto unseres gesunden Rückentrainings, normalerweise, am Donnerstag Vormittag.

Leider war dies im letzten Jahr oftmals nicht so einfach.

Doch allem zum Trotz, hat die Rücken- und Entspannungsgruppe während der gesamten Corona-Zeit keine Trainingspause eingelegt, allerdings die Art und Weise permanent angepasst.

Lange Zeit konnten wir letzten Herbst noch draußen im Freien sporteln, dann waren wir auf Abstand in der Halle und nach dem November-Lockdown gab es wöchentlich ein Video einer kompletten Übungsstunde an alle Gruppenmitglieder. So konnten wir zwar nicht miteinander, aber jeder für sich weiterhin etwas für seine Gesundheit tun.

Wir mobilisieren, stärken, dehnen und entspannen die Muskelgruppen des ganzen Körpers, vor allem auch die Tiefenmuskulatur und stärken zudem unseren Gleichgewichtssinn. Es ist ein abwechslungsreiches Training, das verschiedene Grundarten der Gymnastik integriert, klassische Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Stretching, Yoga und einzelne Tai-Chi-Elemente.

Der Rhythmus der eigenen Atmung führt uns durch die Stunde und zumeist endet die Stunde mit einer kurzen Entspannungs- oder Atemübung.

Ich denke, sobald das Wetter es zulässt, finden wir auch diesen Sommer wieder die Möglichkeit viel draußen zu trainieren und dabei die Morgensonne zu genießen.

Ich freue mich auf jeden Interessierten und lade Jeden herzlich ein vorbeizukommen, oder sich bei mir zu melden.

Kursleiterin: Elke Heiß

Mobil: 0170 / 719 26 31 oder Tel.: 0871 / 640 193

Jeden Donnerstag: 8.30 – 9.45 Uhr

Keine Kursgebühr!





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**



YOGA

Yoga bietet gerade in unserer schnelllebigen Zeit eine wunderbare Möglichkeit, Körper und Psyche in Balance zu bringen. Durch die Verbindung von Atmung und Bewegung wird das Körperbewusstsein geschult und neue Kraft gewonnen. Bewusste Atem- und Meditationsübungen zentrieren den unruhigen Geist, schenken Gelassenheit und innere Ruhe.

Die Yogastunde wird von Musik begleitet und endet mit einer wohltuenden Entspannungsphase.

Abendkurs:

montags
von 17.15 - 18.30

Vormittagskurs:

dienstags
von 9.15 - 10.30 Uhr

Vormittagskurs:

freitags
von 10.30 - 12.00 Uhr

im Mehrzweckraum Vereinsheim

Kursgebühr:

Vereinsmitglieder 55 Euro

Nichtmitglieder 70 Euro

Bitte bringen Sie zum Kurs mit:
Yoga- oder Isomatte sowie bequeme, sportliche Kleidung.

Anmeldung und Info:

Carmen Perlinger, Yogalehrerin

Mobil: 0171 4194489

per Mail: info@yogamonkey.de





Gebäudemanagement
Hausmeisterdienste
Reinigung
Gartenpflege
Winterdienst
Sonstige Dienste

Inh. Peter Pressl & Kevin Pressl GbR

Opalstraße 6
84032 Altdorf

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

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

Nach einer schönen Zumba Saison im Freien kam die schlechte Nachricht, dass wir wieder in den Lockdown gehen müssen. Nachdem mein Mann und ich viele YouTube-Tutorials angeschaut haben, haben wir uns entschlossen, ein Mischpult zu besorgen und den Teilnehmern Zumba Stunden per Zoom anzubieten. Jetzt ist die Zeit, das Beste aus einer schlechten Situation zu machen und Leute fit zu halten und mit guter Laune zu versorgen.

Jeden Dienstag und Donnerstag um 18:30 heißt es für 30 Minuten „Party im Wohnzimmer“. Langsam wurde es zu einer Familienangelegenheit. Kurz nach 18:00 wird das Wohnzimmer bei Familie Burgess umgestellt, Teppich zurückgerollt, Laptop, Mischpult, Lautsprecher hingestellt und Mikro an! Camera, Action and Dance! Mein Mann, David, ist verantwortlich für die Technik und den Sound, während meine Tochter Zoe und ich vor der Kamera tanzen. Ich möchte hier mich offiziell bei meiner Familie bedanken. Ohne ihre Unterstützung wäre diese Aktion einfach nicht möglich.

Um die Teilnehmer motiviert zu halten, haben wir auch ab und zu Zumba-Zoom-Specials überlegt. Über Fasching zum Beispiel haben wir ein paar Stunden mit Faschingsmusik, kostümiert, ein kleine Garde Marsch rund um das Wohnzimmer gemacht und natürlich Davids Krawatte wurde abgeschnitten.

Im März gab es ein richtiges Highlight. DJ Mario hat extra für uns Musik live gemischt und gespielt während wir nonstop getanzt haben. Dieser Abend kam sehr gut bei den vielen Teilnehmern an und nach Rücksprache mit der Gruppe fühlte es sich für alle an wie ein Abend in einem Club.

Jetzt bin ich fleißig dabei, neue Lieder und Tänze in das Programm hinzufügen - mit dem Ziel, dass genügend Lieder für ein neuen Mix- und Live-DJ Zumba-Abend, aber dann hoffentlich im Freien auf die SVM Gelände. Auf diese Stelle möchte ich mich auch herzliche bedanken bei DJ Mario.



Falls Sie Lust haben, bei einer Zumba-Zoom- oder eventuell einer Zumba-Stunde im Freien reinschnuppern, können Sie mich gerne unter **0173 / 294 00 94** kontaktieren.

Die Zumba-Zoom-Stunden ersetzen zwar nicht die „echten“ Stunden, aber zumindest halten wir uns fit und haben nebenbei noch Spaß dabei.



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.

Mehrmals in der Woche trainiert unsere Übungsleiterin Sabine Morgenstern mit Ihnen (siehe nachfolgenden Plan im Heft). Seit mehr als 15 Jahren, gibt es bereits dieses Angebot und es ist nach wie vor noch sehr gut besucht. Das Training hilft und ist effektiv!

Wollen Sie mitmachen, wir würden uns freuen! Bei Rückfragen melden Sie sich einfach in unserer Geschäftsstelle oder kommen Sie einfach ins Training. Sie brauchen Sportbekleidung, rutschfeste Socken sowie ein Handtuch.

Kursleiterin: Sabine Morgenstern

Telefon: 0871/ 6 33 23

Jeden Montag, Dienstag und Freitag von 19.00 - 20.00 Uhr im Mehrzweckraum des Vereinsheims

Autoglas Mobil Service

junited[®] AUTOGLAS
PARTNER DER VERSICHERUNGEN UND LEASINGFLOTTEN

**Heimservice
Bayernweit**

Kostenlose Servicenummer 0800 125 0 200

www.autoglas-bayern.de

LANDSHUT STRAUBING FREISING MOOSBURG REGENSBURG

TANZEN, FITNESS, LIFESTYLE

Tja, nach dem letzten Sommer hatte ich schon irgendwie gehofft, dass es zumindest in Kleingruppen und mit Abstand irgendwie durch den Winter geht, aber dann wurde im November 2020 der Breitensport wieder komplett ausgesetzt - zunächst wieder Videos verschickt - natürlich immer in der Hoffnung, dass es bald weitergeht.

Tatsächlich eignet sich das MOVITA®-Programm leider nicht sonderlich für den Distanz-Unterricht. Um u.a. eine Verletzungsgefahr in der eigenen Wohnung zu minimieren, habe ich die Choreographien vorsichtshalber zunehmend einfacher gestaltet. Auch fehlt bei einer Videoübertragung die Möglichkeit einer Rückmeldung, Bewegungen kontrolliert auszuführen. Rücken gerade? Wie stehen die Knie? Wer ist noch dabei? Oder doch nochmal lieber genau zeigen? Passt das Tempo? ... dann stellt sich auch die Freude an der Bewegung ein!

Wie gesagt, zur kurzen Überbrückung war es prima, gewisse, bekannte Tänze aufzunehmen, aber auf Dauer keine Lösung. Bei MOVITA® geht es um vielmehr als die rein sportliche Betätigung. Dafür gibt es tatsächlich jede Menge richtig professionelle Trainingseinheiten im Netz ... und last but not least kann kein Video der Welt die Gemeinschaft ersetzen.

Aber wir wissen alle, wie wichtig die Maßnahmen waren und sind. Daher blicke ich statt zurück lieber freudig in die Zukunft. Natürlich habe ich mittlerweile ein prall gefülltes Portfolio mit frischen Ideen - damit möchte ich behutsam loslegen. Zum Thema Koordination gibt es tatsächlich eine spannende, zugleich lustige, neue Requisite namens „Poi“ – lasst Euch überraschen! Bin mir sicher, dass wir bald alle wieder dort anknüpfen können, wo wir stehen geblieben sind.

Immer wieder stelle ich fest, dass die Menschen sich eigentlich nicht recht vorstellen könnten, was und wie MOVITA® genau ist. Dazu kann ich hier nur sagen – wenn Ihr nur ein bisschen neugierig geworden seid – probiert es einfach aus!

Mittwochvormittag 10.15 Uhr oder Donnerstagabend 19.30 Uhr.

Ich biete 3 Schnupperstunden an, damit man/frau wirklich ankommen kann, oder eben nicht. Ansonsten 10er-Karte.

Eure MOVITA® - Jutta

Gerne berate ich persönlich:

Telefon 0871 / 9665540 oder mobil 0151 / 70039531



STOCKSCHIESSEN



Seit 21. Mai läuft der Trainingsbetrieb der Stockschützen wieder.

Auf Verbandsebene beginnen die ersten Wettbewerbe voraussichtlich ab Juli mit der Kreiszielmeisterschaft, der

Termin für die Frühjahrsversammlung steht noch nicht fest. Das Stockturnier des SVM findet wegen der Coronauflagen nicht statt.



- Vorwärtsgeschwindigkeit: 8,5 km/h
- Nennleistung des Motors: 12,2 kW bei 3.100 U/min
- Elektrische Mähwerkzuschaltung
- 2-Pedal-Fußautomatik
- Geschwindigkeitsfixierung
- Komfortsitz
- Heck-Grasaufnahmesystem

 **JOHN DEERE**

... reif für REIF
seit 1932


J.+V. REIF
Kommunal + Garten Technik

Wir freuen uns auf Ihren Besuch:

Rennweg 137
84034 Landshut
☎ 0871-962 450
Fax 962 4516

info@reif-landshut.de · www.reif-landshut.de



UHU's

Unsere UHU's (= unter Hundert) sind unsere Freizeit-Basketballer im Verein.

In lockerer Atmosphäre stehen das gemeinsame Spiel und die Freude am Sport im Vordergrund.

Wann?

Mittwoch von 20.00 – 21.30 Uhr

Wo?

Staatl. Wirtschaftsschule und im Winter in der Grundschule St. Wolfgang

Interesse?

Melde Dich doch einfach bei
Walter Rübiger (Tel. 0871/69090)
oder komm' spontan beim Training vorbei.

DAS BIER FÜR HIER

**OFFEN FÜR
FRISCHE
MOMENTE**

www.landshuter-brauhaus.de

LANDSHUTER
SEIT 1493
BRAUHAUS

HELL
SEIT 1493

LANDSHUTER
HELL



SPORTFÖRDERKREIS

Münchnerau e. V.



Lassen Sie sich von den Vorteilen einer Mitgliedschaft überzeugen

WAS IST DER SPORTFÖRDERKREIS?

IM JAHRE 1997 WURDE VON ENGAGIERTEN MITGLIEDERN DES SV LANDSHUT-MÜNCHNERAU DER „SPORTFÖRDERKREIS MÜNCHNERAU E.V.“ INS LEBEN GERUFEN.

DAS ZIEL DES SPORTFÖRDERKREIS IST DIE JUGENDARBEIT DES SV LANDSHUT E.V. MIT FINANZIELLEN MITTELN ZU UNTERSTÜTZEN.

ERGÄNZEN SIE UNSER STARKES TEAM UND WERDEN AUCH SIE MITGLIED.

WAS MACHT DER SPORTFÖRDERKREIS?

MIT DEN SPENDEN UNSERER MITGLIEDER UNTERSTÜTZEN WIR AUSSCHLIESSLICH PROJEKTE FÜR DIE KINDER UND JUGENDLICHEN DES VEREINS.

SEIT 1997 KONNTEN DER SV LANDSHUT-MÜNCHNERAU E.V. MIT ÜBER 100.000 EURO GEFÖRDERT WERDEN.

SO WURDE BEISPIELSWEISE GELD BEREITGESTELLT FÜR

- DIE DURCHFÜHRUNG VON TURNIEREN
- POKALE UND MEDAILLEN
- ZUSCHÜSSE FÜR REISEKOSTEN AN AUSLANDSTURNIEREN
- TRAINER AUS- UND WEITERBILDUNG
- SPORTGERÄTE UND -AUSRÜSTUNGEN
- EINHEITLICHE SPORTBEKLEIDUNG
- WEIHNACHTSGESCHENKE
- ZUSÄTZLICHER JUNIORENFUSSBALLPLATZ

WAS WOLLEN WIR KÜNFTIG ERREICHEN?

DER SV LANDSHUT-MÜNCHNERAU E.V. IST EIN AUFSTREBENDER SPORTVEREIN, DER JEDEM EIN UMFASSENDES SPORT- UND FREIZEITANGEBOT AUF DER GRUNDLAGE VON GEMEINNÜTZIGKEIT UND EHRENAMTLICHKEIT BIETET.

DURCH DEN WACHSENDEN STADTHEIL 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 SPORTBETRIEBS UND DER AUSSTATTUNG MIT SPORTGERÄTEN EINE FINANZIELLE FÖRDERUNG DURCH SIE WÜNSCHENSWERT.

MITTLERWEILE ZÄHLT DER SPORTFÖRDERKREIS ÜBER 60 MITGLIEDER.

DURCH IHRE MITGLIEDSCHAFT UND SPENDEN LEISTEN SIE EINEN WICHTIGEN BEITRAG, DAMIT UNSERE KINDER UND JUGENDLICHEN AUCH ZUKÜNFTIG IN EINEM INTAKTEN UMFELD AUFWACHSEN UND SICH SPORTLICH VIELFÄLTIG BETÄTIGEN UND ENTWICKELN KÖNNEN.

MIT EINEM MITGLIEDSBEITRAG FÜR DEN SPORTFÖRDERKREIS VON 12,- EURO UND EINER MINDESTSPENDE VON 100,- EURO JÄHRLICH HELFEN SIE MIT, UNSERE ZIELE ZU VERWIRKLICHEN.

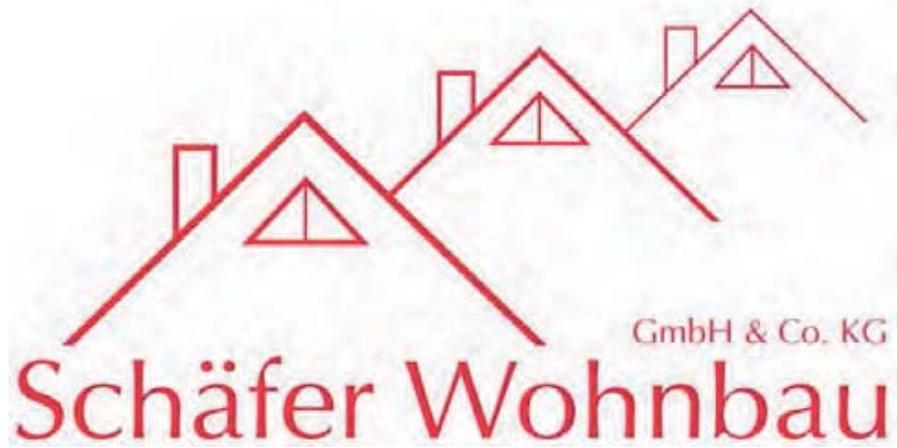
HERZLICH WILLKOMMEN SIND AUCH FIRMEN.

FÜR IHRE SPENDEN ERHALTEN SIE NATÜRLICH EINE ENTSPRECHENDE SPENDENQUITTUNG AUSGESTELLT.

HIER FINDEN SIE NOCH MEHR INFOS ZU UNSEREM VEREIN:

WWW.SPORTFOERDERKREIS.DE





Unsere Leistungen am Bau für Sie!

- △ Erstellen von Wohnanlagen,
DHH, EFH
- △ Sachverständigenbüro
für Bewertungen von Immobilien
(auch Gewerbe) und
Grundstücken
- △ Vermittlung von Grundstücken,
Wohnungen und Häusern
- △ Hausverwaltung
- △ Finanzierungsberatung
und Vermittlung
- △ Vermietung und Verpachtung
- △ Ankauf von Immobilien
und Grundstücken

Füttererstraße 75
84032 Landshut

Tel. +49 (0)871 – 96 66 71 91
Fax + 49 (0)871 – 4 56 21

info@schaefer-wohnbau.bayern
www.schaefer-wohnbau.bayern

Impressum

Herausgeber:

SV Landshut-Münchenerau e.V.
Am Eisweiher 30, 84034 Landshut
Tel./Fax: 0871/ 9 65 40 64
www.sv-landshut-muenchenerau.de

Druck:

Druckerei Schmerbeck GmbH
Gutenbergstraße 12, 84184 Tiefenbach
Tel.: 08709/ 92170
www.schmerbeck-druck.de