



Sehr geehrte Leser, liebe Mitglieder,

mit der ersten Ausgabe dieser Zeitschrift geht der Sportverein weiter den Weg der Erneuerung und Weiterentwicklung und will sich auch den Nicht-Mitgliedern präsentieren.

Der SVS ist immer in Bewegung, allein in den letzten beiden Jahren haben wir mit der Einführung der Ski-Kurse, der Koronargymnastik oder des Zwerger-Fußballs, um hier nur einige Neuerungen zu nennen, unser Angebot erweitert und Neuland betreten. Auch in Zukunft werden die Verantwortlichen stets bemüht sein den sportlichen Wünschen der Gemeindeglieder gerecht zu werden.

Leider wird diese Entwicklung in Zukunft nicht leichter. Mit großer Enttäuschung hat der Verein die Entscheidung des Gemeinderates zur Kenntnis genommen, beim Neubau der Mehrzweckhalle auf eine Einfeld-Lösung zu setzen. Damit wurde einer zukunftssträchtigen Entwicklung die Absage erteilt und der status-quo bei der Problematik der Hallenbelegung zementiert. Die Auslastung der Halle im Winter ist wochentags bei 100%, neue Angebote oder Kurstermine sind nicht mehr unterzubringen. Schon jetzt müssen Kurse abgesagt und Kinder abgewiesen werden, weil der Platz nicht reicht oder keine freie Stunde mehr zu finden ist. Die zur Begründung der Entscheidung veröffentlichte Sportbedarfsanalyse der Gemeinde, die der Sportverein übrigens unterstützt und mit vorbereitet hat, kann nicht ernsthaft als repräsentativ und aussagekräftig bezeichnet werden, die Realität ist am Belegungsplan oder den Gruppengrößen beispielsweise der Fußball-Jugendmannschaften abzulesen.

Trotz des negativen Ausgangs bedankt sich der Sportverein bei Bürgermeister Hans Sienerth für die vertrauensvolle und immer ehrliche Zusammenarbeit bei den Planungen. Die erstmals eingeführten Arbeitskreise (wie übrigens auch die jährlichen Treffen der örtlichen Vereinsvorsitzenden) waren und sind ein Schritt in die richtige Richtung bei der Kooperation von Gemeinde und den Vereinen. An dieser Stelle möchte ich mich auch bei der Gemeindeverwaltung und den Gemeindegliedern bedanken, die stets ein offenes Ohr für die Anliegen des Vereins haben und uns immer wieder unbürokratisch und tatkräftig unterstützen.

Der SVS muss die Niederlage für den Sport in Straßlach-Dingharting beim Hallenneubau hinnehmen, wird jedoch nicht resignieren und das Beste aus der Situation machen. Unser Hauptaugenmerk wird nun auf den Sportplätzen liegen, eine Umzäunung und Modernisierung der Sportanlage zwischen Marienweg und Einfang ist seit Jahrzehnten überfällig, die Planungen hierzu wurden unsererseits begonnen.

Wir hoffen, dass der Sport in Straßlach in diesem Fall die Unterstützung der Mehrheit der Gemeinderäte bekommen wird.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Lektüre der Vereinszeitschrift und verbleibe mit sportlichen Grüßen.

*Jan-Daniel Fuchs*

Der SV Straßlach e.V. wurde 1959 gegründet und hat derzeit 460 Mitglieder.



1. Vorsitzender	Jan-Daniel Fuchs Leitung / Koordination Gesamtverein	0171 9958322
2. Vorsitzende	Nicolette Jakowatz Koordination Gemeinde / Turn-, Ski- & Gymnastikabteilung	08170 7519
2. Vorsitzender	Wolfgang Unruh Infrastruktur / Ballsport	08170 997575
Kassier	Stefanie Westerkamp Finanzen / Mitgliederverwaltung	08170 92437
Schriftführerin	Axel Trurnit Schriftführung / Archiv	08170 997450
Pressewart	Tina Lenz Veröffentlichungen / Presse	08170 996148
Beiräte	Horst Wagner / Petra Hedwig / Cornelia Figl	



Wolfgang Unruh      Tina Lenz      Steffi Westerkamp      Nici Jakowatz  
Axel Trurnit      Jan-Daniel Fuchs

Abteilungsleiter Ballsport:	Jan-Daniel Fuchs	0171 9958322
Abteilungsleiter Fußball:	Hans Lippert	0170 3435971
Jugendleiter:	Hermann Runge	0172 8950110
Abteilungsleiterin Gymnastik:	Andrea Lang	08170 7753

### Informationen zur Mitgliedschaft:

Die Mitgliedschaft im SV Strasslach e.V. bezieht sich immer auf das Kalenderjahr von Januar bis Dezember. Eine Ausnahme gibt es beim Mutter-Kind-Turnen: Hier ist auch eine monatliche Mitgliedschaft möglich.

Aus versicherungstechnischen Gründen muss beim Mutter-Kind-Turnen immer die Mutter als Mitglied angemeldet sein. Der Eintritt in den Verein ist jederzeit möglich. Der Mitgliedsbeitrag wird dann anteilig der verbleibenden Monate abgebucht.

Die schriftliche Kündigung der Mitgliedschaft ist jederzeit zum Ende des Kalenderjahres unter Einhaltung einer Frist von drei Monaten möglich (Stichtag 30. September). Bitte beachten Sie die Sonderkündigungsfrist beim Mutter-Kind-Turnen.

Die Mitgliedsbeiträge werden ohne vorherige schriftliche Ankündigung zur Mitte des Jahres abgebucht.

Kinder / Jugendliche bis 18 Jahren	€ 49,-
Studenten	€ 36,-
Erwachsene	€ 79,-
Familienmitgliedschaft	€ 149,-
Passive Mitgliedschaft	€ 49,-
Mutter-Kind-Turnen	€ 79,-

Unsere Satzung finden Sie unter:  
<http://www.sv-strasslach.de/daten/Satzung.pdf>

... und den Aufnahmeantrag unter:  
<http://www.sv-strasslach.de/daten/Aufnahmeantrag-svs.pdf>

Bei Fragen rund um die Mitgliedschaft wenden Sie sich bitte an:

Steffi Westerkamp      Tel. 92437  
steffi.westerkamp@sv-strasslach.de  
oder  
Nici Jakowatz      Tel. 7519  
fjakowatz@freenet.de

Wir bedanken uns  
bei den Inserenten  
für die Unterstützung unserer  
Vereinszeitung





## Sportfest 2010

Wie auch schon im letzten Jahr konnten wir wieder bei strahlendem Sonnenschein unser 2. Sportfest am 3. Juli feiern.

Um 10.00 Uhr machten sich 29 Läuferinnen und Läufer auf die 10 km leicht wellige Strecke durch den Ort und am Waldrand entlang.

Die Verpflegungsstation wurde bei den hohen Temperaturen gerne angelaufen. Abkühlung konnten sich die Läufer bei einigen jungen Mitgliedern holen, die mit dem Wasserschlauch bereitstanden.

Der Erste, der bei den Männern nach 00:35:10 durchs Ziel ging, war in diesem Jahr Martin Lieberz und die schnellste Frau war Mary O'Leary mit der Zeit von 00:40:00. Die Sieger konnten sich über einen Pokal und eine Geldprämie freuen.



Beim zweiten Gemeinde-Fußballturnier waren dieses Jahr 10 Freizeitmannschaften am Start. Die Zuschauer bekamen bei tollem Wetter und super Stimmung spannende und faire Spiele zu sehen. Das Turnier wurde für die Übertragung des WM-Spiels Argentinien-Deutschland unterbrochen und alle konnten das Spiel auf der Großbildleinwand verfolgen.



Nach der WM Pause ging's mit bester Laune und munteren Spielen weiter.

Der Saftladen aus Grünwald konnte sich gegen alle Gegner behaupten und wurde verdienter Turniersieger vor dem TC Straßlach und dem SV Straßlach.

Jüngste Teilnehmer waren die Kids aus dem Jugendzentrum JUZE, die einen großartigen Kampfgeist gezeigt haben und doch leider nur den letzten Platz belegten.

Jede Mannschaft durfte einen Pokal und eine Urkunde am Ende des Tages mit nach Hause nehmen.



Auch die jüngeren Fußballer und Besucher waren voll im Einsatz. Bei dem Lebendkicker fanden sich Teams jeden Alters zusammen und hatten viel Spaß.



Wir bedanken uns bei allen unseren Helfern und Sponsoren die zum Gelingen des Festes beigetragen haben.



# Happy Day Exotisch, fruchtig, sommerlich!

www.rauch.de



NEU

Die fein-herbe  
Erfrischung:  
**Happy Day  
Rhabarber**

Mit seinem fruchtig-herben Geschmack ist er die ideale Begleitung in diesem Sommer. Ob purer Genuss eisgekühlt, als Fruchtsaft-schorle oder im Mix mit Prosecco und Co.!



Pflück' Dir puren Genuss!

## Rückblick / Saison 2009/2010

In die vergangene Saison startete der SVS mit vier Jugendmannschaften in den Spielbetrieb des Bayerischen Fußball-Verbandes. Zusätzlich zu diesen Teams bildeten wir zwei Gruppen der kleinsten Straßlacher Fußballer, die noch nicht an Punktspielen teilnahmen.

**C-Jugend (U 15):**

Das Flaggschiff der Straßlacher Jugendmannschaften startete erstmals auf dem Großfeld und hatte bald mit Problemen zu kämpfen, die in dieser Altersklasse zur Tagesordnung gehören.

Das Team von Hermann Runge, in den letzten Jahren zuverlässiger Titelsammler und mehrmals Meister, tat sich anfangs schwer mit dem großen Feld, stabilisierte sich jedoch mehr und mehr und hätte sicher nach einem Lehrjahr zurück zu alter Stärke gefunden. Leider haben gerade Vereine wie der SVS, verhältnismäßig ein »kleiner Fisch« im Spannungsfeld vieler größerer Vereine im lokalen Umfeld, große

Probleme einen kompletten und ausgeglichenen Kader zusammenzustellen. Wenn dann noch schulische Belastung zunimmt oder sich private Interessen verschieben, verlässt auch aus diesen Gründen so mancher den aktiven Fußballsport. Nach einigen Rettungsversuchen war es im Frühjahr 2010 nicht mehr möglich einen geregelten Trainings- und Spielbetrieb aufrechtzuerhalten, die Mannschaft musste vom Spielbetrieb abgemeldet werden.

**D-Jugend (U 13):**

Die D-Jugend startete als größtes Sorgenkind in die Saison. Zunächst wurde lange nach einem geeigneten Trainer gesucht, auch die geringe Kadergröße bereitete Kopfzerbrechen. Nach einer durchwachsenen ersten Halbsaison, steigerte sich die Mannschaft von Benni Friedrichs seit dem Frühjahr erheblich, gewann 8 von 9 Spielen der Rückrunde (Torverhältnis 58:22) und wurde völlig überraschend Meister.

**E-Jugend (U 11):**

Das Team von Trainer Hans Lippert präsentierte sich wie in den letzten Jahren als eingespülte und spielstarke Truppe, die erneut so manchen Großverein ärgern konnte. In einer sehr starken Gruppe spielte der SVS bis zum Schluß oben mit und verwöhnte die Zuschauer stets mit spektakulären Spielen.

**F-Jugend (U 9):**

Nach teilweise recht unfeinen Abwerbungen von Spielern durch Nachbarvereine hatte unsere jüngste BFV-Mannschaft anfangs größte Probleme überhaupt am Spielbetrieb teilzunehmen. Doch Trainer Marc Bohne gelang es mit viel Euphorie und Hingabe ein neues Team zu formen, dass sich zunächst durch viel Einsatz in der Liga etablierte, in der Rückrunde dann sogar ein Wörtchen um die Meisterschaft mitreden konnte.

**G-Jugend / Bambinis (U 7):**

Die G-Jugend bereitete sich in ihrem zweiten Jahr weiter auf die Teilnahme am regulären Spielbetrieb vor. Erfreulich war vor allem der vorzeitige »Aufstieg« von 6 Spielern in die F-Jugend, die sich auch dort etablierten. Eine Kadergröße von zeitweise 20 Spielern machte es Trainer Jan-Daniel Fuchs zwar nicht einfach, zeigte allerdings auch, dass es in Straßlach, gerade in der jüngsten Altersklasse, keineswegs an Nachwuchs mangelt.

**Zwerge (U 6):**

Im April 2010 startete unsere erste Vorschul-Fußballgruppe, die speziell für die kleinsten kommenden Fußballer von 4 bis 6 Jahren gedacht ist. In kleinkindgerechten Übungsstunden wurden die Vorschulkinder von Betreuer Jan-Daniel Fuchs an den Umgang mit dem Fußball, an fußballspezifische Koordination und an das Spielen in einer Mannschaft herangeführt.



## Vorschau / Saison 2010/2011

In der Saison 2010 / 2011 kann der SVS zum ersten Mal seit mehr als 10 Jahren wieder mit Jugendmannschaften in allen Altersklassen am Spielbetrieb teilnehmen. Jugendleiter Hermann Runge und Abteilungsleiter Hans Lippert konnten mit den Kollegen von den Sportfreunden Egling und dem SC Deining im Frühsommer Spielgemeinschaften für die C-, B- und A-Jugend vereinbaren.

Somit wird die C-Jugend als SG Straßlach/Egling, die B-Jugend als SG Egling/Straßlach und die A-Jugend als SG Deining/Egling/Straßlach am Spielbetrieb des BFV teilnehmen.

Damit bietet der SVS nun für Kinder und Jugendliche von 4 bis 19 Jahren Fußballgruppen an und hofft, diese Struktur für die nächsten Jahre zu etablieren. Durch diesen kompletten Unterbau muss es Ziel bleiben Herrenfußball nach Straßlach zurückzubringen.



Um Straßlachs jüngste Fußballer kümmert sich weiterhin unser Vereinsvorsitzender Jan-Daniel Fuchs, die Zwergen-Gruppe (ab vier Jahren) und die G-Jugend (U 6) trainieren nun aus terminlichen Gründen zeitgleich. Die neue F-Jugend (U 9) startete dieses Jahr mit 21 (!) Spielern in das Abenteuer Punktspielbetrieb.



Die junge E-Jugend (U 11) von Marc Bohne muss sich dieses Jahr mit älteren Gegnern auseinandersetzen. Es steht eine harte Saison bevor, aus der die Mannschaft allerdings für die Zukunft einiges mitnehmen kann.

Nach dem Abgang einiger Spieler und des Trainers musste eine neue D-Jugend (U 13) aufgebaut werden, die nun von Niko Stoßberger betreut wird. Die Mannschaft nimmt am vom DFB neu eingeführten Spielbetrieb »9:9« teil, durch das die Umstellung von Klein- auf Großfeld erleichtert werden soll.



Trainer-Urgestein Hans Lippert wechselte nach vielen Jahren in eine andere Mannschaft und trainiert seit Sommer die C-Jugend (U 15). In der Spielgemeinschaft mit den SpFrd Egling wurde die zuletzt abgemeldete Mannschaft wieder eingeführt und startete hoffnungsvoll in die neue Saison.

Für die B-Jugend (U17) wurden noch nicht genügend Straßlacher Spieler gefunden, dennoch geht die Mannschaft als Spielgemeinschaft mit Egling in das Spieljahr. Interessierte Jugendliche sind jederzeit willkommen.

Den neuen Unterbau für eine Herrenmannschaft soll die A-Jugend (U 19) bilden. Hier spielen nun SVS-Spieler mit einigen ehemaligen Strasslachern und mit Spielern des SC Deining und der SF Egling. Bereits nach wenigen Saisonspielen zeigten sich die SVS'ler als Stützen des von Manfred Förg (SC Deining) trainierten Teams.

- Einzelmitgliedschaft  
 Familienmitgliedschaft  
(wichtig: bitte unbedingt alle Vornamen und Geburtsdaten angeben)

Name: \_\_\_\_\_

Vorname(n): \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Tel. / E-mail: \_\_\_\_\_

**Aufnahme :**

- Fußball  
 Gymnastik  
 Kinderturnen  
 Mutter-Kind-Turnen  
 passive Mitgliedschaft

**Jahresbeitrag:**

- Erwachsene: 79,00,-  
 Familienmitgliedschaft: 149,00,-  
 Kinder/Jugendliche bis 18 J.: 49,00,-  
 Mutter-Kind-Teilnehmer: 79,00,-  
 passive Mitgliedschaft: 49,00,-  
 Studenten: 36,00,-

Ich erkläre mich mit der Satzung (unter: »<http://www.sv-strasslach.de/daten/Satzung.pdf>«) des SV Strasslach e.V. einverstanden und werde dem SV Strasslach e.V. nebenstehende Einzugsermächtigung für die Teilnahmegebühr erteilen.

Datum

Unterschrift

**Aufnahmeantrag für Mutter-Kind-Turnen**

Name: \_\_\_\_\_

Vorname Mutter: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Vorname(n) Kind: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Tel. / E-mail: \_\_\_\_\_

Folgende Aufnahme ist gewünscht:

- von Monat \_\_\_\_\_ bis Monat \_\_\_\_\_  
Teilnahmegebühr pro Monat: 6,60  
 Jahresmitgliedschaft 79,-  
 Familienmitgliedschaft 149,-  
(Kündigungsfrist: 30.09. des laufenden Jahres)

**Bitte beachten:**

Sie müssen die Mitgliedschaft mit Eintritt Ihres Kindes in den Kindergarten kündigen. Andernfalls müssen wir bei Rückerstattung des Mitgliedsbeitrages eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 20,- € erheben.

**Einzugsermächtigung**

Hiermit ermächtige ich den Sportverein Strasslach e.V. bis auf Widerruf, die Teilnahmegebühr bzw. den Mitgliedsbeitrag laut Satzung von meinem nachfolgenden Konto abzubuchen:

Kreditinstitut \_\_\_\_\_ Konto-Nr. \_\_\_\_\_

BLZ \_\_\_\_\_ Kontoinhaber \_\_\_\_\_

Ort, Datum

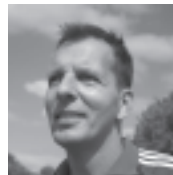
Unterschrift/Anschrift Kontoinhaber  
(falls abweichend)

## Die Fußballtrainer



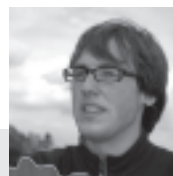
Jan-Daniel Fuchs  
Zwerge (4–6 Jahre),  
G-Jugend (U7) und  
F-Jugend (U9)

0171 9958322



Marc Bohne  
E-Jugend (U11)

0162 3863334



Niko Stoßberger  
D-Jugend (U13)

0163 6779037

## Unser Trainer-Neuzugang!

Mein Name ist Niko Stoßberger und ich bin 19 Jahre alt. Letztes Jahr habe ich die Reste der C-Jugend, welche vom Spielbetrieb abgemeldet wurde, für ein halbes Jahr fitgehalten. Dieses Jahr trainiere ich die D-Jugend, was mir bisher wahnsinnig Spaß macht, da einige sehr talentierte Spieler in dieser Mannschaft sind. Nach der letztjährigen Meisterschaft streben wir heuer einen Platz im oberen Tabellendrittel an, was mit dem Potential der Mannschaft auf jeden Fall erreichbar ist. Neben meiner Tätigkeit als Trainer studiere ich derzeit an der LMU Politikwissenschaften und Geschichte. Desweiteren bin ich auch in anderen Vereinen wie im Burschenverein oder der Feuerwehr engagiertes Mitglied.



Hans Lippert  
C-Jugend (U15)

0170 3435971

Für alle Fragen, Anregungen, Kritik rund um Fußball, Fußballplatz etc. steht Ihnen unser Fußball-Abteilungsleiter **Hans Lippert** zur Verfügung. Ebenso ist er der Ansprechpartner für die Freizeit- und Betriebs-Mannschaften.

Fragen rund um den Jugendfußball (Alterseinteilung etc.) beantwortet Ihnen der Jugendleiter **Hermann Runge**.

## Trainingstermine Jugend 2010/2011 (Sportplatz)

Zwerge + G-Jugend	Donnerstag,	16.00 – 17.00 Uhr
F-Jugend	Dienstag & Donnerstag,	17.00 – 18.30 Uhr
E-Jugend	Montag & Mittwoch,	17.00 – 18.30 Uhr
D-Jugend	Dienstag & Donnerstag,	18.00 – 19.30 Uhr
C-Jugend (SG Straßlach/Egling)	Montag & Mittwoch,	18.00 – 19.30 Uhr
B-Jugend (SG Egling/Straßlach)	Montag & Mittwoch,	18.30 – 20.00 Uhr
A-Jugend (SG Deining/Egling/Straßlach)	Dienstag & Donnerstag,	18.00 – 19.30 Uhr

! B-Jugend trainiert in Egling

● A-Jugend trainiert in Deining

## Die Winter-Trainingszeiten in der MZH:

## Montag:

17.00 Uhr – 18.30 Uhr C-Jugend

## Dienstag

15.00 Uhr – 16.30 Uhr Zwerge / G-Jugend  
16.30 Uhr – 18.00 Uhr E-Jugend

## Donnerstag

17.30 Uhr – 18.30 Uhr F-Jugend

## Freitag

19.00 Uhr – 21.00 Uhr D-Jugend



**Rückblick – Skikurse 2010**

Gemeinsam mit Ralph Kudernatsch und Tay Arnold organisierte Abteilungsleiter Reinhold Lang den ersten Skikurs des SV Straßlach.

Mit knapp 20 Kindern waren die Skilehrer und Betreuer fünf Samstage lang auf dem Brauneck in Lenggries unterwegs. Viele Eltern waren mit großer Freude und Eifer unterstützend tätig und konnten live die Erfolge und den riesigen Spaß ihrer Kinder miterleben.

Für alle Kinder war das Abschlusßen der aufregende Höhepunkt ihres Skikurses. Wie bei den Großen war für die Kinder ein Slalomkurs mit Kippstangen und Zeitnahme gesteckt worden.

Die Rennleitung hatte Ralph Kudernatsch übernommen.

Medaillengewinnerinnen und -gewinner waren Franziska Lang, Jonas Trurnit, Émile Gutzeit, Amelie Berger, Niklas Kudernatsch, Leo Trichard und Emily Katzer.

Neben den großen Erfolgen im Skirennen konnten am Ende des Skikurses alle Kinder die schwere schwarze Piste am Brauneck – den Garland – hinunterfahren.

**Herzlichen Glückwunsch, vielen Dank und weiter so bis zur Skisaison 2010/2011!!**



**Kinderskikurse 2011**

Auch für die kommende Wintersportsaison ist wieder einiges geplant.

Der Kinder Ski- und Snowboardkurs wird an folgenden Terminen (jeweils samstags) stattfinden: 15.01.2011 – 12.02.2011. Die Ziele werden wieder je nach Schneelage Brauneck, Spitzing oder Sudelfeld sein.

Neu im Angebot ist ein Zwergerl-Skikurs am Schlittenberg in Straßlach. Immer Dienstag- und Freitagnachmittag vom 11.01.2011 – 28.01.2011. Insgesamt 6x in Folge.

In der nächsten Saison werden wir auch eine Jugend-Ski-Freizeit für Kids ab 12 Jahren anbieten. Termin hierfür ist der 19.02.2011 – 20.02.2011. Unter der Leitung von Tay Arnold geht's zur Stie Alm am Brauneck-Lenggries.

Skifinish und Gemeinderennen finden statt am Sonntag 20.03.2011. Das Ziel wird je nach Schneelage festgelegt.

Einzelheiten und weitere Informationen zu den Skiangeboten werden in Kürze in der örtlichen Presse bekannt gegeben.

Wenn Sie die Veröffentlichungen keinesfalls verpassen wollen oder sich schon vorab informieren wollen, dann schicken Sie uns bitte eine Mail unter [skikurse@sv-strasslach.de](mailto:skikurse@sv-strasslach.de).

Der SV Straßlach bedankt sich bei allen Teilnehmern und deren Eltern und insbesondere bei den Leitern der Skikurse, Reinhold Lang, Ralph Kudernatsch und Tay Arnold, die den ersten Schritt zur Etablierung des Wintersports im SVS erst möglich gemacht haben.

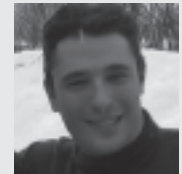


**Die Skilehrer**

Dr. Reinhold Land



Tay Arnold



Ralph Kudernatsch



Christoph Trichard



## Basketball für Kinder und Jugendliche

Basketballtraining und -spiel für Anfänger und Anfängerinnen von 10–14 Jahren unter der Leitung unseres Trainers Max Dengg. Die Trainingsstunde ist jeden Donnerstag von 18.30 – 20.00 Uhr in der Mehrzweckhalle Straßlach

Spartenbeitrag:  
2,- € / monatlich



Max Dengg  
0178 3364462  
m.dengg@sv-strasslach.de

### Basketball-Freizeitgruppe (nur in den Wintermonaten)

Die Trainingszeiten sind donnerstags von 20.00 – 22.00 Uhr in der MZH. Die Basketball-Freizeitgruppe findet nur in den Wintermonaten statt, da die hohe Anzahl von aktiven Fußballern und Tennisspielern in der Gruppe einen regulären Betrieb in den Frühjahr- und Sommermonaten nicht möglich macht. Somit wird die Gruppe nur von Oktober bis März angeboten. Start Winter 2010/2011: Donnerstag, 14. Oktober  
Ende Winter 2010/2011: Donnerstag, 24. März

Spartenbeitrag:  
2,- € / monatlich

### Volleyball-Freizeitgruppe

Die Volleyball-Freizeit-Gruppe des SV Straßlach sucht Verstärkung. Die Gruppe trifft sich einmal wöchentlich. Alle interessierten Freizeitspieler die gerne Volleyball spielen und schon Erfahrung in dem Sport haben, sind herzlich willkommen. Kontakt und weitere Infos unter [info@sv-strasslach.de](mailto:info@sv-strasslach.de)

## Herzgruppe

Diese Stunde richtet sich an Personen nach einem Herzinfarkt oder einem Eingriff am Herzen, aber auch an Menschen mit Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankheiten, welche ihr Wohlbefinden und ihre körperliche Leistungsfähigkeit steigern wollen. Wir treffen uns wöchentlich einmal (Mittwoch von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr) und führen unter der Leitung von speziell für den Herzsport ausgebildeten Trainern/ Trainerinnen und unter Aufsicht einer Ärztin ein spezielles Bewegungs- und Entspannungsprogramm durch.

Die Herzgruppe wird von Andrea Lang und Werner Maisch geleitet. Andrea Lang ist Diplom-Sportlehrerin und hat mehrere Jahre die Bewegungstherapie in einer Herz-Rehaklinik durchgeführt. Werner Maisch ist Herzsport-Übungsleiter und bringt eine langjährige Erfahrung als Trainer einer Herzsportgruppe mit. Für die ärztliche Begleitung, die in dieser Stunde Pflicht ist und den Teilnehmern Sicherheit geben soll, sind Frau Dr. Tina Vogel und Frau Dr. Nadine Crüger zuständig.

Unser Ziel ist es, zu vermitteln, dass Bewegung in der Gruppe Spaß macht und die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit zu stärken. Die Teilnahme an der Herzgruppe kann vom Hausarzt verordnet und von der Krankenkasse bezuschusst werden. Selbstverständlich können sie auch als Selbstzahler an unserer Gruppe teilnehmen.

Für Informationen und Anmeldung melden Sie sich bitte bei Andrea Lang, Tel. 08170/7753

Zusätzlich wird jeden Monat ein Vortrag angeboten.



### Damen Fitness-Gymnastik für Körper und Geist

Vielseitiges Ganzkörpertraining mit wechselnden Schwerpunkten. Wir fördern und fordern den ganzen Körper mit Training von z.B. Bauch-Beine-Po, Wirbelsäule, Koordination, Herz-Kreislauf oder auch Pilates. Musik und Spaß sind immer dabei. Intensives, übungsbezogenes Dehnen bildet die gelungene Ab- runderung der Stunde.

Jeden Mittwoch, 7.45 – 8.45 Uhr



### Fit plus- Sport für Junggebliebene mit Musik

Die Übungsstunde ist ein Mischung aus Qi Gong, Sensofitness, Funktionelle Gymnastik und kreativer Tanz. Das Ganze wird dann mit Entspannungsübungen abgerundet.

Jeden Donnerstag, 8.30 – 9.30 Uhr



### Fit for Fun – Gymnastik

Der Kurs beinhaltet ein Warm-up, wir erarbeiten kleine Schrittkombinationen mit flotter Musik. Danach konzentrieren wir uns auf unseren Körper. Setzen Schwerpunkte für die Rückenmuskulatur, Bauch-,Beine- und Gesäßmuskulatur. Damit wir die Übungen variieren bzw. Steigern können, setzen wir Zusatzgeräte wie Oberballs, Gymnastikbälle, Therabänder, Bodybars und Steps ein.

Jeden Montag, 18.30 – 19.45 Uhr



### Ski & Fun – Fit durch's Jahr

Möchten Sie mit abwechslungsreichem Training (Hanteln, Steps, Therabänder,...) gut vorbereitet in die Skisaison starten? Natürlich ist unsere nette Gruppe auch bestens geeignet wenn Sie ein ausgewogenes Ganzkörpertraining absolvieren wollen.

Jeden Mittwoch, 19.30 – 20.30 Uhr



### Yoga

In den unterschiedlichen Asanas wollen wir das Wohlbefinden optimieren, Konzentration und Wahrnehmung schärfen und ein gutes Maß an äußerer Gelassenheit und interner Zufriedenheit finden und dadurch die eigene Gesundheit stärken. Wir richten unsere Wahrnehmung dabei auf unsere Muskeln, Gelenke, Blutgefäße, Sehnen und Knochen und werden von unserer Atmung in der Yogapraxis unterstützt. Entspannungsübungen runden die Stunden ab. Beide Kurse machen Yoga praktisch erlebbar. Der Montagkurs ist geeignet für Fortgeschrittene aller Altersgruppen. Anfänger/innen sind nach vorheriger Absprache auch gerne willkommen. Der Dienstagkurs richtet sich an alle, die neugierig sind, Yoga kennen zu lernen und eventuell auch schon erste Erfahrungen gemacht haben.

Ort: Bürgersaal, Kindergarten Straßlach

Jeden Montag und Dienstag



Yoga ist ein privater Kurs in Kooperation mit dem SV Straßlach (vergünstigte Gebühren für Mitglieder). Bitte vereinbaren Sie eine kostenlose Schnupperstunde mit der Leiterin Dagmar Dengg, Tel.: 08170 8110



### Kinderturnen

Bei den verschiedenen Kinderturnstunden für Kinder von 3 Jahren bis zur 4. Klasse, wird mit Spielen zu Beginn der Stunde der Spaß und die Freude an der Bewegung, die sehr wichtig ist für die kindliche Entwicklung, geweckt. Die Förderung motorischer Grundfähigkeiten, soziales Miteinander, Motivation und die Stärkung des Selbstbewusstseins der Kindern sind uns sehr wichtig. Dies alles wird durch den Einsatz von Musik, Handgeräten (Bälle, Seile...) und verschiedenen Turngeräte erreicht. Den Stundenablauf passen wir der jeweiligen Altersstufe, der körperlichen Voraussetzung und dem Können jedes einzelnen an. Kein Kind wird überfordert.

Jeden Donnerstag, 13.45 – 17.30 Uhr (verschiedene Gruppen)



### Mutter-Kind-Turnen

Spielerisches Miteinander der Kleinen von 1 1/2 bis 3 Jahren bei Klettern, Springen, Tanzen und Singen. Dabei fördern wir unter anderem die Entwicklung des eigenen Körpergefühls, schulen die Koordination, die Fein- und Grobmotorik sowie die Sozialkompetenz.

Jeden Dienstag, 8.30 – 9.30 Uhr



## Die ÜbungsleiterInnen



Andrea Lang  
**Gymnastik +  
 Koronarsport**  
 andrealang3@gmx.de  
 08170 7753



Werner Maisch  
**Koronarsport**  
 Erikawerner.maisch@  
 t-online.de  
 08170 7507



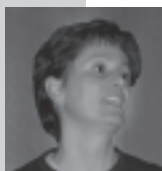
Rosi Bartel  
**Gymnastik + Kinderturnen  
 + Nordic Walking**  
 089 6411507



Gabi Klinksik  
**Kinderturnen**  
 08151 16406



Dagmar Dengg  
**Yoga**  
 dagmar@dengg.de  
 08170 8110



Gudrun Spindler  
**Gymnastik**  
 gudrun.spindler@t-online.de  
 08170 7672



Claudia Karl  
**Gymnastik + Mutter-Kind Turnen**  
 cl-karl@t-online.de  
 08176 92031

**Bitte beachten:**

für den Yoga-Kurs und  
 Nordic Walking ist eine  
 gesonderte Anmeldung  
 erforderlich!

### Die Übungsstunden

Montag	18.30 – 19.45	Fit for fun	Gudrun Spindler
	19.30 – 21.00	Yoga (Bürgersaal)	Dagmar Dengg
Dienstag	08.30 – 09.30	Mutter-Kind-Turnen	Claudia Karl
	19.45 – 21.15	Yoga (Bürgersaal)	Dagmar Dengg
Mittwoch	07.45 – 08.45	Gymnastik	Claudia Karl
	18.00 – 19.30	Herzgruppe	Andrea Lang / Werner Maisch
	19.30 – 20.30	Ski and fun	Andrea Lang
Donnerstag	08.30 – 09.30	Fit plus	Rosi Bartel
	13.45 – 17.30	Kinderturnen	Gabi Klinksik/Rosi Bartel
Freitag	09:00 – 10.15	Nordic Walking	Rosi Bartel
	18.00 – 19.00	Step & Bauch	Gudrun Spindler