

## Verschiedenes

**Hallo! Ich bin ein sportlicher Mann** und mache erotische Mass-agen!  
☎ 0152-120 85 666

**Mit Charme und mit Niveau!** Erfahr. blonde Österreicherin mass. liebevoll, privat ☎ 0173/6814495

**Massagestudio sucht Kollegin** Tel. 0171/7057419

### Wohnungsauflösungen

**1A Entrümpelungen** zu fairen Preisen. Berat. u. Besicht. kostenlos. Wertbares wird angerechnet. Fa. Winklmaier ☎ 089/45461411

**Wohnungsauflösung,** Malermeisterarbeiten ☎ 089/14340643

**Priv., Lagerverkauf: Sa. 03.12. & 10.12.16 von 7-16 Uhr. Dorfstr. 4, 85649 Faistenhaar.** Hochw. Dekoartikel, Kinderbekld. u. Zubehör, Bilder, Bücher, Lampen, Möbel u.v.m! Wir freuen uns auf Sie!

### Geldmarkt

**Schnellkredit bis 50.000€ für Arbeitnehmer & Beamte** ab eff. Jahreszins v. 2,95% z.B. 5.000,-€ mtl. Rate 51,20,-€ od. 20.000,- mtl. Rate 205,05,-€. Tel. 08131/319025 info@rendinvest.de

### Gesundheit

**Badewanne raus - Dusche rein!** ☎ 089/21548246, www.revifix.de

**Kamilleneinlauf** 0171/6882007

**Behandlung von Sehnerkrankungen, Bandscheibenvorfällen, Arthrose, Polyarthritiden und anderen Gelenkleiden** mit medizinischen Blutegeln oder körpereigenem thrombozytenreichen Plasma [www.tinnefeld-konzept.de](http://www.tinnefeld-konzept.de) kontakt@tinnefeld-konzept.de

### Zu verschenken

**Hole kostenlos tägl. gebrauchte Möbel,** ☎ 089/42775805

### Verkäufe Sonstiges

**Festnetz-Telef. Giga-Set 510 m. AB** 1/2 Jahr gebr., Fritz-Box 3170 m. SW, Tel. 0163/1414368

**Kaminholz/Buche:** 0173/8101734

**Buchenbriketts & Brennholz** Lieferung mögl., Fa. 0160/99001554

**Altes Spinnrad für VB 120,-€** ☎ 089/706598

### Tiermarkt

**Kätzchen, 3 Monate** zu verschenken, nur an liebevollen Platz und nur Freigänger m. Katzenklappe ☎ 089/1234541

[www.tierhilfe-hoffnung.de](http://www.tierhilfe-hoffnung.de) **TIERHEIM Smuera Rumänien,** Größtes Tierheim der Welt, über 6000 Straßenhunde/Welpen. Futterbed. tägl. 2,8T. Hohe Kastrations-/Tierarztkosten. Infos/Flyer ☎ 089/20084200 od. 08028/9041151

### Unterricht

**Schlagzeugunter.** 0170/2714252

**Musikzentrum Tonart** 44499270

**Nachhilfe - Hausbesuche - alle Fächer** 11€/Std.-keine Mindeststd.-kein Vertrag, ☎ 089/122219749

**Schlagzeugschule M-Schwabing** drummers-focus.de, ☎ 089/2729240

**Nachh. Math./Ph/Ch/F,** 26224320

**Mathe/Physik/Chemie** 5.-13. Kl. auch Hausbes. ☎ 089/365374 Abele

**Latein, Engl., Franz., Deut.,** von erf. Gymn. Lehrer ☎ 089/97347502

**Nachhilfe in Deutsch/Latein/Engl./Frz./Span./Mathe/Physik** Hausbesuch. ☎ 0152/01747054

**Klarinetten- u. Saxophon-Unterricht** von erfahrenem Dipl.-Musiklehrer in USH u. Umgebung. ☎ 0160/7375300

### Kosmetik

**Rasur/od.Massage** 0171/6882007

## Kfz-Anzeigen

### KFZ Mercedes-Benz

**DB, Typ 210/E 240, silber-grau,** 6 Zyl., EZ 2/98, 216' km, guter Zust., VB + 4 WR, ☎ 089/37427989

### Wohnwägen / Wohnmobile

**Kaufe Wohnmobile&Wohnwagen** 03944/36160 Fa. [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de)

### Reifen

**4 WR 175/65R14 82T von Golf,** Vredestein Snowtrac 3 auf Stahlfelge 6Jx14 H2 ET45-4 Loch für VW, Audi, Skoda, Seat (2x 7,5 mm, 2x 6 mm) Top 150,- € ☎ 0173/8762714

**4 WR 225/45R17 94T auf Alu v. Honda,** 2x Conti Winter Contact TS 850, 2x Nokian WR A3 alle 7 mm, auf Alu 7,5Jx17 H2, ET48-5 Loch auch für Toyota, Suzuki, Lexus, Fiat, Daihatsu. Top Zustand 330,- € ☎ 0173/8762714

**Verkaufe 4 Winter-Reifen,** 245/55R17 102H auf Alu-Felgen schwarz 7,5Jx17EH2, z.B. für BMW X3 F25, Bj.12, sehr guter Zustand, 380.00€ ☎ 0172/8553366

**Winterreifen m. Felgen** f. Alhambra u. Honda Jazz Schneeketten RUD, Centrax u. ADAC Classic 90 ☎ 0173/3551617

**4 WR Pi 235/65 R17 Alufelge,** MB ML 164 200, ☎ 089/46204798

### Garagen

**USH, TG-Stellplatz** zu verm., Tel. 08636-7001

**Verm./verk. TG-Platz,** Erwin-von-Steinbach-Weg27, 0176/14271520

**Gge.Riesenfeld/-Moosacher** zu verm. ☎ 089/35379791, 0160/1486755

### Kfz-Ankauf

**AUTOSMIT** .de  
Wir kaufen Ihr Auto.  
Jede Preisklasse. Jeder Zustand.  
Otto Brunner Str. 116 · 81737 München  
**☎ 089 66060355**

**Su. rep. bed. Autos** 089/15891817

### zimmermann druck & verlag

... drucken aus Leidenschaft!

Einsteinstraße 4  
85716 Unterschleißheim  
tel +49 (0)89 321 840-0  
fax +49 (0)89 317 11 76  
e-mail info@druck-zimmermann.de

*Couture Langzeit Make-up*

Lippen-Konturen ~  
Augenbrauen - Feinsthärchen  
Liplight,  
Lidstrich oben + unten Temptoo

inkl. Nachbehandlungen innerhalb 3 Monate

*Beauty-Time*  
Zeit für mich...

Bruckmannring 6 · 85764 Oberschleißheim  
Tel. und Fax (089) 31 88 36 58 · Handy (0172) 134 98 57  
[www.beauty-time-kosmetikstudio.de](http://www.beauty-time-kosmetikstudio.de)

Tickets erhältlich von 39 bis 44 Euro

**Rockabilly**

Die Rock 'n' Roll-Show voll atemberaubender Artistik!

9. November 2016 bis 8. Januar 2017

**GOP.**  
varieté-theater  
MÜNCHEN

Maximilianstraße 47 · München · Tickets und Gutscheine: (089) 210 288 444 und [variete.de](http://variete.de)



# Sportmosaik des SV Lohhof

Geschäftsstelle: Bezirksstraße 27, 85716 Unterschleißheim

Telefon 089/3 10 15 90 Fax 089/3 10 09 699

Montag – Freitag von 9.00 – 11.00 Uhr, Donnerstag von 17.00 bis 19.00 Uhr

## TURNEN

### Rhönrad-Mannschaft bestreitet wieder einen erfolgreichen Wettkampf

Nach langer Pause konnten sich die Rhönrad-Turnerinnen des SV Lohhof wieder einmal in einem Mannschaftswettkampf messen und nahmen am Samstag, den 22. Oktober 2016 in Gilching am Fünf-Seen-Pokal teil.

Während es für die zweite Mannschaft nur zu einem 11. Platz reichte, konnte sich die erste Mannschaft über einen guten 3. Platz freuen.

Sparten- und Übungsleiter Simon Schmidt war mit dem Erreichten durchaus zufrieden, findet es aber sehr schade, dass es auch in absehbarer Zeit kaum mehr als zwei Wettkämpfe im Jahr geben wird.

Petra Töpferwein



Die erste Mannschaft des SVL im Rhönradturnen, die in Gilching den 3. Platz belegte: hinten Simon Schmidt; mittlere Reihe v. l.: Jana Haier, Stefanie Peisker, Charlotte Becker, Karina Peisker, Sara Brinkmann; vorne v. l.: Matilda Storath, Sofia Mari Surkau

### 1. Platz im Gauentscheid der F-Jugend-Mannschaft Gerätturnen weiblich

Vom 21. bis 23. Oktober 2016 fand der Wettkampf zum Gauentscheid für den Bayernpokal im Gerätturnen weiblich in Unterföhring statt. Vom SV Lohhof waren vier Mannschaften gemeldet. Neben den Teams der Jugend F von Liga 1 und 2 waren dies in Liga 2 die E-Jugend-Mannschaft und in Liga 3 das D-Jugend-Team. Der Vergleich erfolgte in den vier Disziplinen Sprung, Barren, Balken und Boden.



Die D-Jugend im Gerätturnen weiblich des SV Lohhof: Maria Kusin, Anika Glückmann, Jane Meiforth, Emily Braun und Sophie Hofbeck (von links nach rechts)

Die D-Jugend des SVL erreichte in der Liga 3 den 3. Platz von 9 Mannschaften hinter Oberhaching und Taufkirchen 2. Die verbesserungsbedürftige Wertung beim Sprung mit 52,55 Punkten konnte mit der zweitbesten Bodenübung (58,70) und der besten Gesamtwertung am Schwebebalken (57,80) ausgeglichen werden, sodass die viertbeste Mannschaftsleistung am Stufenbarren zu einem Gesamtpunktestand von 225,85 führte. Anika erreichte dabei in der Einzelwertung sensationelle 57,60 Punkte und belegte damit den 3. Platz. Sie turnte mit Rad und Handstand die beste Schwebebalkenübung des Durchgangs erstmals bei einem Wettkampf, die mit 16,1 Punkten (von 17,0 möglichen) belohnt wurde. Emily erreichte mit 56,80 Punkten in der Einzelwertung den 7. Platz, was von der Trainerin Jennifer Steinberger (ehemals Göbel) ebenfalls als super Leistung bezeichnet wurde.



Die E-Jugend im Gerätturnen weiblich des SV Lohhof: Luljeta Mezini, Katherine Abramoff, Lena Schenkl, Elizaveta Asinovskaya und Lea Fußer (von links nach rechts)

Die ebenfalls in Liga 2 gestartete E-Jugend-Mannschaft kam mit 217,80 Gesamtpunkten leider sehr unglücklich nur auf Platz 9 von 12 Teams. Ihnen fehlten nur 0,05 Punkte zu Platz 8 und 0,10 Punkte zu Platz 7. Sie zeigten gute Leistungen an allen Geräten, vor allem am Boden.

Bei insgesamt 59 Teilnehmerinnen in dieser Wettkampfklasse waren der 11. Platz in der Einzelwertung von Elizaveta und der 13. Platz von Luljeta eine ausgezeichnete Leistung.



Die gesamte F-Jugend des SV Lohhof im Gerätturnen weiblich (von links nach rechts): oben Clara Freisleben, Rafaela Abramoff, Sara Heiber; in der Mitte Lena Matkowitz, Leyla Nasser, Lea; unten Josefine Schairer, Liliith Uhl, Laura Daffner, Felicitas Botschaffer

Die F-Jugend in Liga 2 hatte mit insgesamt 175,40 Punkten nicht die Leistungen aus dem Training abrufen können und landete auf dem achten und damit letzten Rang ihrer Klasse. Die ebenfalls in Liga 2 gestartete E-Jugend-Mannschaft kam mit 217,80 Gesamtpunkten leider sehr unglücklich nur auf Platz 9 von 12 Teams. Ihnen fehlten nur 0,05 Punkte zu Platz 8 und 0,10 Punkte zu Platz 7.



Die siegreiche, in der Liga 1 gestartete SVL-Mannschaft der F-Jugend (v.l.n.r.): Lena Matkowitz, Leyla Nasser, Felicitas Botschaffer, Josefine Schairer und Laura Daffner

Das SVL-Team der F-Jugend in Liga 1 zeigte von den 10 Mannschaften dieser Klasse die beste Übung beim Sprung (49,75 Punkte) und am Balken (53,00 Punkte). Die Bodenübung war mit 56,60 Punkten die zweitbeste im Vergleich und am Barren waren die 52,70 Punkte immerhin noch die vierthöchste Bewertung. Damit haben die Lohhoferinnen mit 212,05 Gesamtpunkten, und nur 0,25 Punkte vor den Zweitplatzierten vom TS Jahn München 1, den 1. Platz errungen. Leider endet in der F-Jugend der Bayernpokal auf Gauebene und damit können sie sich nicht für das Regionalfinale qualifizieren. Dies ist erst ab der Jugend E möglich.

Petra Töpferwein



# Volleyball Bundesliga in Unterschleißheim



## Samstag, den 03. Dezember um 19.00 Uhr



**Sporthalle der FOS/BOS, Südliche Ingolstädter Str. 1, 85716 Unterschleißheim**  
(Einfahrt zur Tiefgarage Freisinger Str.)

### Hinrunde:

- So, 09.10.16 um 16.00 Uhr vs. TG Bad Soden
- Sa, 29.10.16 um 19.00 Uhr vs. DJK Sportbund München-Ost
- So, 06.11.16 um 16.00 Uhr vs. VC Printus Offenburg
- So, 20.11.16 um 16.00 Uhr vs. Rote Raben Vilsbiburg II
- Sa, 03.12.16 um 19.00 Uhr vs. VCO Dresden
- So, 11.12.16 um 16.00 Uhr vs. VV Grimma

### Rückrunde:

- So, 15.01.17 um 16.00 Uhr vs. AllgäuStrom Volleys Sonthofen
- Sa, 25.02.17 um 19.00 Uhr vs. VC Neuwied 77
- Sa, 25.03.17 um 19.00 Uhr vs. NawaRo Straubing
- Sa, 22.04.17 um 19.00 Uhr vs. Allianz MTV Stuttgart II

Sicher dir heute schon  
dein Ticket für morgen!



# Übergewicht ist kein Schicksal – jeder kann abnehmen

Was für ein großartiger Erfolg; diese 10 Teilnehmer haben innerhalb sechs Wochen zusammen 62 Kilo abgenommen. Das sind durchschnittlich über sechs Kilo pro Person!

Der **Unterschleißheimer Diagnostiker und cardioscan-Experte wellUnited reduziert das Körperfett seiner Kunden mit großem Erfolg und mit Geld-Zurück-Garantie. Dabei setzt er einerseits auf eine umfassende, medizinische Diagnostik, andererseits auf aktuelle Erkenntnisse aus Sport- und Ernährungswissenschaften. Mit dem Inhaber und Chef von wellUnited, Hermann Poppen, haben wir gesprochen:**

**Herr Poppen, mal ganz ehrlich. Ist es gesund und tatsächlich machbar, innerhalb sechs Wochen sechs Kilo abzunehmen?**

Poppen: Eindeutig ja. Wenn das Konzept stimmig ist, sport- und ernährungswissenschaftliche Grundsätze befolgt werden und die Teilnehmer qualifiziert betreut werden, dann ist abnehmen gesund und macht sogar Spaß.

**Was bedeutet das konkret bzw. wie gehen Sie als Experten vor?**

Poppen: In acht von zehn Fällen funktioniert bei Übergewichtigen der Stoffwechsel nicht. Deswegen prüfen wir zunächst die Stoffwechselfunktion mittels Spirometrie, das ist eine Atemgasanalyse. Außerdem messen wir grammgenau, wie viel Körperfett, wie viel Muskeln, Wasser und Knochen vorhanden sind, hier bedienen wir uns der Bio-Impedanzanalyse.

**Herr Poppen, sind das gängige, qualifizierte Testmethoden?**

Poppen: Sowohl unsere Spirometrie wie unsere Bio-Impedanzanalyse sind medizinisch zertifizierte Messungen, wie sie in Kliniken und Instituten eingesetzt werden. Wir finden heraus, wie hoch der Kalorienverbrauch einer Person ist, wir analysieren den Stoffwechsel, wir machen sogar ein EKG und einen Herz-Kreislauf-Check.

**Und dann?**

Poppen: Dann beginnt unsere eigentliche Arbeit. Wir entwerfen einen individuell auf die Person abgestimmten Ernährungs- und Bewegungsplan.

**Und das bedeutet?**

Poppen: Weil wir aus den Messungen den Kalorienverbrauch kennen, können wir diesen in unsere Ernährungsberatung und Ernährungsplanung einfließen lassen. So stellen wir sicher, dass die abnehmwillige Person zwar weniger Kalorien zu sich nimmt als sie verbraucht, trotzdem aber ausreichend Nährstoffe und Spurenelemente erhält, damit die Stoffwechsellast auch bewirkt was sie soll, nämlich den Stoffwechsel zu aktivieren.



Fröhlich und zufrieden mit ihrem Erfolg. Diese Gruppe hat zusammen 62 Kilo abgenommen.

**Und wozu braucht es dann noch einen Bewegungsplan?**

Poppen: Regelmäßig schläft ein Stoffwechsel in Folge von Bewegungsmangel ein. Das ist ein Prozess über Jahre. Ohne ausreichend Bewegung kann ein Stoffwechsel nicht optimal funktionieren.

**Wieso nicht, können Sie das noch genauer erklären?**

Poppen: Na ja, es sind ja nicht die Fingernägel, die Haare oder das Körperfett, welche Energie – sprich Kalorien – verbrennen, sondern es sind die Muskeln. Und wenn unsere Muskeln nichts zu tun haben werden sie schlaff und müde und reduzieren die Fettverbrennung. Also müssen wir über regelmäßige Bewegung unsere Muskulatur wieder aktivieren.

**Aber so einfach kann es doch nicht wirklich sein? Wie gestaltet sich denn nun der Ablauf Ihrer Abnehmkurse?**

Poppen: In unseren Kursen sind in der Regel maximal 10 Teilnehmer, so können wir Persönlichkeit und hohe Qualität der Betreuung garantieren. So wie oben beschrieben, werden von jedem Teilnehmer die wichtigsten Vitaldaten ermittelt und daraus ein Ernährungs- und Bewegungsplan entwickelt. Die Gruppe trifft sich zwei Mal wöchentlich im FitnessHaus. Zu Beginn jeder Einheit gibt es eine Theorieschulung zum Thema Ernährung, Stoffwechsel und Gesundheit. Anschließend wird gemeinsam trainiert, jeder individuell nach seinem von Kursleiter vorgegebenen Trainingsplan. Jeder Teilnehmer bekommt für die erste Woche eine Ration Vitalstoffriegel mit der ein intensiver Impuls zur Aktivierung vom Stoffwechsel ausgelöst wird und mit der es zumeist auch zu längst fälligen Entgiftungen kommt. Ab der zweiten Woche hält mehr und mehr eine gesunde, ausgewogene und auf den individu-

ellen Kalorienhaushalt abgestimmte Ernährung Einzug. Parallel entwickelt sich das Bewegungskonzept zunehmend als Kalorienverbraucher und entfaltet seine vitalisierende Dynamik. Schon in der dritten Woche spüren unsere Teilnehmer, dass die Kleidung lockerer sitzt, dass sie mehr Energie haben und dass ihnen die Gruppe hilft, am Ball zu bleiben. Und schwupps sind sechs Wochen rum, einige Kilos weg, aber das ist ja nur ein Effekt.

**Nur ein Effekt, was passiert denn noch?**

Poppen: Bei allen Teilnehmern hat sich der Bauchumfang um 6 bis 14 Zentimeter verringert. Der Ruhepuls ist geringer geworden, ebenso der Blutdruck. Der wichtigste Effekt ist aber, dass der Stoffwechsel aktiviert wurde, der Körper kann endlich wieder Fett verbrennen.

**W**  
wellUnited  
aktiviere deine Gesundheit



Sven Heinzl kann zu Recht stolz sein. Er hat innerhalb 13 Monaten 29 kg abgenommen und fühlt sich fitter denn je.

**Das hört sich nach einem funktionierenden und für die Teilnehmer sehr wertvollen Kurskonzept an. Was kostet denn die Teilnahme?**

Poppen: Die Teilnahme an unserem Abnehmkurs, wir nennen es Speck-weg-Challenge, kostet 199 Euro. Der Kurs ist für alle offen, es braucht keine Mitgliedschaft bei uns im FitnessHaus.

**Der nächste Kurs beginnt am 10. Januar 2017**

**Vielen Dank für das Gespräch.**

**Weitere Informationen finden Sie unter [www.fitnesshaus.de](http://www.fitnesshaus.de) und [www.wellUnited.de](http://www.wellUnited.de)**



Sympathisch und kompetent. Die Diagnostiker von wellUnited mit ihrem Chef Hermann Poppen.

**FITNESS HAUS**  
Unterschleißheim

**Sport your life.** Willkommen im FitnessHaus Unterschleißheim:

Gutenbergstr. 5 · 85716 Unterschleißheim  
Telefon 089 - 37 06 32 80  
[www.fitnesshaus.de](http://www.fitnesshaus.de)