



Herausgeber:
LG Mettenheim e.V.
84562 Mettenheim
Fax: 08636/6970840
<http://www.LGMettenheim.de>
LGMettenheim@LGMettenheim.de
Karl Bruckbauer und Rudi Eichinger
Auflage: 450 Exemplare
Erscheint zweimonatlich

LG INFO

September/Oktober 2004

Alle Termine findest Du im Internet unter: www.LGMettenheim.de

Herzlichen Glückwunsch

zum Geburtstag:

10 Jahre	Radlbrunner Johann	03.09.
	Schmidt Ralf	13.09.
	Auer Anna	28.09.
	Schaumeier Julia	13.10.
	Denk Wolfgang	15.10.
20 Jahre	Marquart Sara	11.10.
30 Jahre	Vilzmann Bernhard	11.10.
40 Jahre	Herget Christian	21.09.
	Timm Conny	22.09.
	Heiber Peter	23.09.
	Krop Elke	27.09.
	Kern Martin	15.10.
50 Jahre	Loibnegger Herbert	08.09.
	Schäftlmaier Adalbert	12.09.
	Seemann Karin	17.09.
	Huber Resi	16.10.

Herzlich willkommen

die neuen Mitglieder:

Gründl Christina	Mettenheim
Hechfellner Andrea	Mettenheim
Asthoff Karla	Mettenheim
Schaumeier Maximilian	Mettenheim
Schwarze Gertraud	Mettenheim

LG Info

Ab sofort besteht die Möglichkeit, dass das "LG-Info" per eMail verschickt wird. Wer davon Gebrauch machen will, sollte ein Mail an LGMettenheim@LGMettenheim.de schicken. Dadurch würde unsere Portokasse oder der LG-Info-Verteiler entlastet. Das LG Magazin etc. wird weiterhin verteilt.

Termine Laufen

Ansprechpartner: M. Haferkorn 08631/4983, Mail: M.Haferkorn@t-online.de

05.09.2004	Halbmarathon in Altötting (Laufcup) oder 6km		
12.09.2004	Lauf-Vereinsmeisterschaft in Erding über 10 km; Startgebühr übernimmt der Verein!		
18.09.2004	Dingolfinger Halbmarathon (Laufcup)		
19.09.2004	Feeandout-Lauf in Ampfing über 7, 14 oder 21 km	ab 07.10.2004	Trainingslauf in Mühldorf
19.09.2004	Seelauf (HM) in Karlsfeld (Laufcup)	10.10.2004	Marathon München (Laufcup)
26.09.2004	Keferlauf (10 km) in Rosenheim	16.10.2004	Crosslauf in Gendorf
02.10.2004	Dorflauf in Kirchanschöring über 9,2 km (Laufcup)	17.10.2004	Simsseelauf (15 km)
ab 02.10.2004	Trainingslauf in Mettenheim (Mehrzweckhalle)	24.10.2004	Dresden-Marathon (Laufcup)
ab 05.10.2004	Trainingsläufe in Waldkraiburg und Mühldorf	30.10.2004	Crosslauf in Unterneukirchen

Weitere Termine sowie die Zwischenstände des LG-Laufcup stehen im Internet oder sind bei M. Haferkorn erhältlich

Termine Walking u. Nordic-Walking

Ansprechpartner: Helga Grimus 08638/85512, Mail: helga.grimus@cyberfun.de

05.09.2004	Longwalk 08.00 Waldstrasse	19.09.2004	Wachau-Marathon in Krems (A)
05.09.2004	Stadtlauf Altötting	26.09.2004	Walker-Cup Eggkofen
12.09.2004	Stadtlauf Erding	09.10.2004	Longwalk 09.00 Waldstrasse
siehe auch "Veranstaltungsplan Walking 2004"		23./24.10.04	Walker-Cup Hohenlinden

Termine Rad

Ansprechpartner: Eugen Huber 08631/15790, Mail: eugen.huber@t-online.de

19.09.2004	Mountainbike - Tour zur Kampenwand
ab 01.10.2004	Spining im Squash-Center in Waldkraiburg, jeden Freitag von 19.00 bis 20.00 Uhr.
03.10.2004	Abschlusstour zum Samerberg
04.10.2004	Start Wintertraining für Erwachsene in der Praxis Ortmann
06.10.2004	Start Wintertraining für Schüler in der Mehrzweckhalle
29.10.2004	Versammlung der Radabteilung

siehe auch "Rad-Jahresprogramm 2004"

Aquajogging mit Sabine:

**Ab 08.10.2004 um 17.00 Uhr immer
Freitags im Hallenbad Mühldorf.**

Bergtour

Ansprechpartner: Winni Wagner, 08631/ 8032, Mail: wagnerflott@web.de

Termin: Samstag, **04.09.2004**

Über die Kühroinhütte und das Watzmannkar auf das 3.Watzmannkind (2160m). Durch das Watzmannkar und auf das Watzmannkind (2160m) ist Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich. Höhendifferenz auf und ab je ca. 1400Hm. Gehzeit ca. 9 Stunden. Gutes und sicheres Wetter ist Voraussetzung, ansonsten entfällt die Tour.

In eigener Sache

Unser Verteidigungsminister Peter Struck sagte unlängst in einem Interview, dass er nach überstandenen Schlaganfall nun das Rauchen aufhören und Sport machen will. Muss es erst soweit kommen? Prävention ist in aller Munde und jeder soll sich darüber Gedanken machen, wie er seine Vorsorge gestalten könnte. Dabei genügt es nicht, Mitglied in einem Sportverein zu sein. Wichtig ist die Aktivität. Wir bieten Sport täglich und in vielen Variationen an, wie das **Programm** auf der **Rückseite** beweist. Sicher ist es im Herbst/Winter in der warmen Stube oft angenehmer. Es gibt kein schlechtes Wetter, wenn man die richtige Kleidung trägt. Der LG Mettenheim bietet Sport von 1 - 99 Jahre, darauf sind wir Stolz. Wegen Überkapazität gibt es bei den "Kleinen" manchmal einen Aufnahmestopp, aber bei Jugendlichen und Erwachsenen ist immer ein Platz frei. Die Vorstände und Abteilungsleiter beraten dich gerne über die sportlichen Aktivitäten im LG Mettenheim.



LG Sport-Programm

Oktober 2004 - März 2005

Montag	16.45 - 17.45	Schüler-Sportgruppe Leitung:	Schüler ab 7 Jahre Höhler Susanne	Mettenheim, Mehrzweckhalle 08631/379411
	17.45 - 19.15	Schüler-Leichtathletik Leitung:	Schüler ab 10 Jahre Stiedl Josef	Mettenheim, Mehrzweckhalle 08631/8402
	19.30	Sport am Gerät Leitung:	Erwachsene Huber Eugen	Mühldorf, Praxis Ortmann 08631/15790
	20.15	Badminton Leitung:	Erwachsene Hummel Werner	Mettenheim, Mehrzweckhalle 08631/160175
Dienstag	18.30	Laufen + Sauna Leitung:	Erwachsene Bruckbauer Karl	Waldkraiburg, Squashcenter 08636/7852
	18.30	Walking/Nordicwalking + Sauna Leitung:	Erwachsene Grimus Helga	Waldkraiburg, Squashcenter 08638/85512
	18.30	Laufen Leitung:	Erwachsene Anzinger Günther	Mühldorf-Nord, Mösslingerstr.
	19.00 - 21.00	Schwimmen Leitung:	Triathlon-Interessierte Stark Kirsten	Mühldorf, Hallenbad 08631/8696
Mittwoch	17.30-18.30	Fun + Fitness für Kinder Leitung:	Schüler 8 bis 13 Jahre Huber Eugen	Mettenheim, Mehrzweckhalle 08631/15790
	19.00	Gymnastik ab 30 Leitung:	Erwachsene Hummel Marianne	Mettenheim, Mehrzweckhalle 08631/7777
Donnerstag	16.00	Eltern/Kind-Turnen Leitung:	mit Kinder 1-4 Jahre Kolm Iris	Mettenheim, Mehrzweckhalle 08631/379247
	17.00	Kinder-Turnen Leitung:	Kinder 5-7 Jahre Kolm Iris	Mettenheim, Mehrzweckhalle 08631/379247
	18.30	Laufen Leitung:	Erwachsene Haferkorn Michael	Mühldorf-Nord, Mösslingerstr. 08631/4983
	18.30	Walking/Nordicwalking Leitung:	Erwachsene Grimus Helga	Mühldorf-Nord, Mösslingerstr. 08638/85512
Freitag	17.00	Aquajogging Leitung:	LG Mitglieder Huber Sabine	Mühldorf, Hallenbad 08631/15790
	19.00	Spining Leitung:	LG Mitglieder Huber Eugen	Waldkraiburg, Squashcenter 08631/15790
Samstag	14.00	Laufen Leitung:	Erwachsene Anzinger Günther	Mettenheim, Mehrzweckhalle
	14.00 - 16.00	Radfahren Leitung:	Erwachsene Huber Eugen	Mettenheim, Mehrzweckhalle 08631/15790
	15.00	Laufen Leitung:	Erwachsene Anzinger Günther	Mettenheim, Mehrzweckhalle
	15.00	Walking/Nordicwalking Leitung:	Erwachsene Grimus Helga	Mettenheim, Mehrzweckhalle 08638/85512
	15.30	Badminton Leitung:	Kinder u. Jugend Hummel Werner	Mettenheim, Mehrzweckhalle 08631/160175
	16.30	Badminton Leitung:	Erwachsene Hummel Werner	Mettenheim, Mehrzweckhalle 08631/160175