



Mitradln: Lohi-Benefiz-Radtour zugunsten der Stiftung Deutsche KinderKrebshilfe

Fürstenfeldbruck macht mobil. Radln Sie mit!



Das Team der Lohi in Fürstenfeldbruck berät Sie gerne in Steuerfragen. (v.l.n.r.: Ulrich Drechsel, Hans-Joachim Schneider, Astrid Fritzenwenger, Doris Lubensky, Mark Weidinger, Jessica Rauch, Elke Metsch, Tamara Kirmair Helga Meinhold)

von 2.452,00 Euro zusammen, die an die Bürgerstiftung für den Landkreis gespendet wird. Hierüber freut sich das gesamte Lohi-Team, denn in Fürstenfeldbruck gibt es die Lohi schon seit 45 Jahren!

Letzte Etappe der bundesweiten Fahrradtour: FFB - München

Eine Fahrradtour der besonderen Art startete Mitte Mai in Berlin: Eine Benefiztour auf dem Fahrrad, durch die der ehemalige Lohi-Regionalleiter Klaus Greskowiak Spendengelder für krebskranke Kinder einradelt. 5.560 Kilometer, 125 Etappen quer durch Deutschland sollen letztendlich ca. 50.000 Euro für den guten Zweck ergeben. „Mitradln“ lautet der Titel der Spendenaktion, bei der jeder mitmachen darf. Je mehr Mitfahrer den Initiator auf einer der Etappen begleiten, desto mehr Geld sammelt er für die Stiftung Deutsche KinderKrebshilfe. Zwei Euro spendet die Lohi für jeden Kilometer, den Klaus Greskowiak zurücklegt, und 20 Euro für jeden Mitradler, den er für die Aktion mobilisiert. Bis zu 50.000 Euro an Spendengeldern hat der bundesweit tätige Lohnsteuerhilfsverein anlässlich seines 50-jährigen Bestehens dafür bereitgestellt. Und so viel soll auch für die kleinen Patienten zusammenkommen, das ist Klaus Greskowiaks erklärtes Ziel.

Die letzte Etappe wird am 27.9.2016 vormittags von Dachau nach Fürstenfeldbruck und nachmittags von Fürstenfeldbruck nach München führen, wo die

3 monatige Benefiz-Fahrradtour endet. „Selbstverständlich radeln wir mit dem Team der Lohi-Fürstenfeldbruck an diesem letzten Tag mit, denn jeder geradete Kilometer zählt“, so Mark Weidinger. „Aber auch jeder andere Interessierte ist herzlich eingeladen, die Benefiztour tatkräftig zu unterstützen.“ Weitere Informationen zur Aktion, alle Etappen, vorläufige Abfahrtszeiten und Treffpunkte finden Interessierte unter www.mitradln.de.

Infos und aktuelle Updates finden sich auch auf www.facebook.com/mitradln, wo Klaus Greskowiak täglich von der Tour berichtet.

Lohi - eine Bürgerinitiative mit Erfolgsgeschichte

Die Lohnsteuerhilfe Bayern e. V. feiert im Jahr 2016 ihr 50. Jubiläum. Gegründet wurde der Verein im Jahr 1966 als Bürgerinitiative in München. Heute berät er bundesweit über 560.000 Mitglieder in seinen rund 330 Beratungsstellen. Die Lohi erstellt für ihre Mitglieder die Einkommensteuererklärung, begrenzt nach § 4 Nr. 11 StBerG. Mark Weidinger über die Leistungen seines Vereins: „Das deutsche Steuerrecht ist komplex, bietet aber gerade deswegen viele Möglichkeiten, Steuervorteile zu nutzen. Unsere Mitarbeiter gelten als Steuerexperten, spezialisiert auf Arbeitnehmer, Rentner und Pensionäre. Bei unseren Mitgliedern lag im Jahr 2015 die durchschnittliche Steuerrückzahlung aller Erstattungsfälle bei rund 1.270 Euro.“



Bei Steuerfragen hilft Ihnen gerne das Team der Lohnsteuerhilfe Bayern e.V. in der Münchner Straße 10 in Fürstenfeldbruck.

Zu dem 50. Jubiläum sagt der Lohnsteuerhilfsverein „Danke“, indem er der Gesellschaft etwas zurückgibt. Mit verschiedenen bundesweiten Aktionen sammelte die Lohi (Lohnsteuerhilfe Bayern e.V.) für gute Zwecke.

Voller Erfolg: 2.452,- Euro von Fürstenfeldbruck für Fürstenfeldbruck

Eine lokale Spendenaktion fand direkt in der Beratungsstelle der Lohi in der Münchner Straße in Fürstenfeldbruck statt: „Für jedes neue Mitglied, das in der Zeit vom 1. Januar bis zum 30. Juni zu uns kam, wanderten 10 Euro in den Spendentopf“, erklärt Beratungsstellenleiter Fürstenfeldbruck Mark Weidinger. „Zusätzlich haben wir in

unserer Beratungsstelle eine Sammelbox aufgestellt, die von unseren Mitgliedern kräftig genutzt wurde.“ So kam nach Ablauf der Aktion am 30. Juni 2016 die Summe



Zu ihrem 50-jährigen Jubiläum sammelt die Lohi durch verschiedene Benefizaktionen Gelder, um soziale Projekte zu unterstützen.

Masterstudium: Kindergeld oder Werbungskosten

Im Oktober startet an vielen deutschen Universitäten das Wintersemester. Seit 2012 können Eltern volljähriger Kinder auch dann mit Kindergeld oder den Kinderfreibeträgen rechnen, wenn der

Nachwuchs neben dem Studium mehr als 20 Stunden pro Woche arbeitet. Einziges Kriterium für die Finanzbehörden ist in dieser Hinsicht, ob es sich um ein Erst- oder ein Zweitstudium handelt.

Denn nur im Erststudium wird das Kindergeld unabhängig von der Erwerbstätigkeit des Kindes gezahlt. Noch Fragen? Gerne hilft Ihnen das Team der Lohnsteuerhilfe Bayern e.V. in der

Münchner Straße 10 in Fürstenfeldbruck. Vereinbaren Sie einen Termin für ein Beratungsgespräch unter der Telefonnummer 08141/32240. Die Beratungsstelle ist wie folgt geöffnet:

Montag bis Donnerstag durchgehend von 8 bis 18 Uhr und Freitag bis 12 Uhr zur Verfügung. Mehr Infos zum Thema erhalten Sie in den Beratungsstellen der Lohi und unter www.lohi.de.



Der nächste Winter kommt garantiert

Wie auch immer Sie sich den Winter vorstellen - wir haben das passende Ziel für Sie.

Sri Lanka/ Rundreise
6 Tg. Höhepunkte Sri Lanka & 9 Tg. Hotel RIU Sri Lanka Junior Suite, Balkon oder Terrasse, bei All Inklusiv 28.01.-11.2.17 ab/bis München

p. P. ab **€ 2119**

Begrenzte Angebote. Preise inkl. aller Abgaben und Zuschläge, auch zur Luftverkehrssteuer.

*TUI Deutschland GmbH/ Karl-Wiechert-Allee 23/ 30625 Hannover

Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gern.

TUI ReiseCenter

TUI ReiseCenter - TUI Deutschland GmbH

Kurt-Huber-Ring 9, Fürstenfeldbruck, Tel. 08141/1438, Fax 08141/16747

Fuerstenfeldbruck1@tui-reisecenter.de

www.tui-reisecenter.de/fuerstenfeldbruck1

www.facebook.de/tuireisecenterfuerstenfeldbruck

5 x in Ihrer Nähe!
Geltendorf
Grunertshofen
Fürstenfeldbruck
Mammendorf
Türkenfeld

Bäckerei Konditorei Nau
... auf frischer Welle!

Eigene Mühle
Regionalvermarkter
Alles aus eigener Herstellung

www.baeckerei-nau.de

Brucker Versicherungsbüro Stefan Wohler
Schöngesingerstraße 28 a · 82256 Fürstenfeldbruck
Telefon (0 81 41) 2 67 28 · E-Mail info@wohler.vkb.de

Ihr starker Partner für das nötige Stück Sicherheit!

VERSICHERUNGS KAMMER BAYERN
Ein Stück Sicherheit.

WINTEC AUTOGLAS

Jetzt auch in Ihrer Nähe!

Einbaustation

Schöngesinger Str. 98 · 82256 Fürstenfeldbruck

freecall 0800-000 3 000

Tel.: (0 81 41) 6 25 41 22
www.freudenberger-autoglas.de

lohi
Das lohnt sich.

„Am schwersten auf der Welt zu verstehen ist die Steuererklärung.“

Albert Einstein (1879 - 1955)

560.000 Lohi Mitglieder müssen sich darüber keine Gedanken machen.

50 Jahre 1966-2016

Lohnsteuerhilfe Bayern e.V.

Münchner Str. 10 · 82256 Fürstenfeldbruck
Telefon: 08141 32240 · E-Mail: fuerstenfeldbruck@lohi.de
www.lohnsteuerhilfe-fuerstenfeldbruck.de

Wir machen die Steuererklärung für Arbeitnehmer, Rentner und Pensionäre im Rahmen einer Mitgliedschaft, begrenzt nach § 4 Nr. 11 StBerG.

WITTLINGER
Mein Sanitätshaus

Wir sind Ihr freundlicher, kompetenter und zuverlässiger Partner rund um das Thema **Brustprothetik** in der Amper-Region. Die Damen in unserer Fürstenfeldbrucker Filiale freuen sich schon auf Ihren Besuch!

Sanitätshaus Wittlinger GmbH | 82256 Fürstenfeldbruck | Dachauer Str. 22
Telefon 08141 353435 | www.meinsanitaetshaus.de

Dellen Service

Hagelschaden?
Wir bügeln Ihr Auto wieder glatt.

- Ausbeulen ohne Lackieren
- 6 Jahre Garantie
- Seit 11 Jahren mit eigener Werkstatt persönlich für Sie da

Gerne erstellen wir Ihnen ein Angebot.

Tel. 08141/359645
www.dellen-service.de
Schöngesinger Str. 98B, 82256 Fürstenfeldbruck



Trainieren wie die Profis. Gelenkschonend und effizient.

Weltneuheit: Synchro-Trainperformance Systeme in der Sportschule FFB-Puch

Die Sportschule Fürstentfeldbruck-Puch GmbH ist aufgrund ihrer qualitativ hochwertigen Arbeitsweise und der fachmännischen Betreuung als erstklassige Sportschule weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt. Oft fahren Hochleistungssportler mehrmals pro Woche mehr als 100 Kilometer, bis sie in ihrem Trainingsort Fürstentfeldbruck angelangt sind. Um diesen

hohen Anspruch ihren Sport-schülern ermöglichen zu können, verbessert die Sportschule beständig Fachwissen und Trainingsausstattung. Durch konsequente Arbeit und sportwissenschaftliches Knowhow wurden in den vergangenen 30 Jahren in der Sportschule bereits knapp 70.000 individuelle Trainingsperiodisierungen vom Rehabilitations-, über den Gesundheits- bis hin zum leistungsorientierten Bereich erstellt und ausgewertet. Damit konnte eine herausragende Qualität der Trainingssteuerung erreicht werden, die dem Kunden hilft, schnell und gesund seine individuellen Trainingsziele zu erreichen. Dieses hochkarätige Wissen sowie die jahrzehntelange Erfahrung sind in die Entwicklung der neuen Trainingsysteme eingeflossen, die seit Ende Juli 2016 in der Sportschule stehen.

ningsvorgehen der Desmosysteme auch für Breitensportler zugänglich zu machen, hat die Sportschule FFB-Puch GmbH gemeinsam mit der Softwarefirma Trainsoft GmbH und dem Gerätehersteller Schnell eine Neuheit im Trainingsbereich entwickelt: das Synchro-Trainperformance Trainings-system. Eine Art des geschwindigkeitsangepassten Trainings, welches Methoden aus dem Leistungssport nun auch für Breitensportler zugänglich macht. Auf diesen Geräten trainiert der Sportler gelenkschonend, effizient und mit hohem Bedienungskomfort.

Besonderheiten des Sportlers beim Übungsablauf. So trainiert er bewegungs- und geschwindigkeitsangepasst unter Berücksichtigung seines spezifischen Potentials.

Entstehung: Gut Ding braucht Wille

Das Funktionsprinzip

Beim ersten Training nimmt jedes Gerät von dem Trainierenden individuell das genetisch vorgegebene Trainingstempo, sowie den persönlichen Bewegungsbereich der Übung auf. Diese Daten werden dann im Training in Echtzeit verarbeitet und angezeigt. Sie dienen dem Sportler als Biofeedback für einen optimalen Bewegungsablauf.

An Synchro-Trainperformance-Systemen wird gegen eine mechanische Gewichtsbelastung trainiert. Mittels der Kontrolle von Bewegungsgeschwindigkeit und Schwingungswerte wird ein neues Effizienzniveau für Trainingsgeräte mit Gewichts-anpassung erreicht. Durch die im Hintergrund agierende komplexe Software kann der Sportler sein Training professionell abwickeln. Die Vielzahl an Geräten ermöglichen dabei ein umfassendes Ganzkörpertraining, denn jeder Körperbereich kann gezielt, gelenkschonend und effektiv trainiert werden.

Biodynamische Belastungsanpassung

Das Funktionsprinzip der Synchron-Geräte ist seit Jahrzehnten bekannt. In Landesleistungszentren, Olympiastützpunkten und Trainingseinrichtungen die leistungsorientierten Sport ermöglichen, sind die unverwundlichen Geräte im Dauereinsatz. Bei allen Trainingsgeräten muss die Kraft, die man beim Trainieren ausübt, über die Gelenke der Bewegungskette aufgenommen und dann in den Muskel übertragen werden. Das Ziel der Firma Schnell war schon immer eine optimale Muskelermüdung bei minimaler Gelenkbelastung. Diese Vorgaben erfüllen Synchro-Trainingsgeräte der Firma Schnell seit mehr als 50 Jahren. Mit dieser genialen Konstruktion legte der Firmengründer Josef Schnell den Grundstein für seine inzwischen international anerkannte Sportgerätefirma. Die neuentwickelte, preisgekrönte Synchro-Serie erreicht systembedingt eine nochmals optimierte Belastungsanpassung. Das Spitzentrainingsgerät überzeugt durch ein weiches Bewegungsgefühl bei tollem Bedienungskomfort.

Synchro-Trainperformance-System

Die Trainingssteuerungssoftware Trainperformance komplettiert das Gerät zum Synchro-Trainperformance System. Die Firma Trainsoft GmbH von Martin Müller und Lorenz Westner hat gemeinsam mit der Firma Schnell eine absolute Neuheit auf dem Fitnessmarkt weltweit entwickelt. Eine integrierte Gerätesteuerungs- und Trainingssoftware. Diese ermöglicht die Berücksichtigung der individuellen



Die Sportschule FFB-Puch ist mit neuen Trainingsgeräten ausgestattet. Durch Synchro-Systeme trainieren Spitzen- und Breitensportler mit Spaß am Sport.

Synchro-Trainperformance-Systeme

Um das sehr effektive und gesundheitsschonende Trainieren



Eine weltweite Neuheit im Fitnessbereich: Synchro-Trainperformance-Systeme ermöglichen einen biodynamischen Trainingsablauf - schnell, individuell und effizient.

PHYSIO-TEAM
ULI WEISS
Manuelle Therapie Krankengymnastik Massagen

Physiotherapiepraxis Uli Weiss
Am Fuchsbogen 9a
82256 Fürstentfeldbruck
Tel. 08141/ 34100

SPORTSCHULE FFB-PUCH
Leistungsdiagnostik

Leistungsdiagnostik: Erst analysieren, dann effektiv trainieren

- ◆ Laktatergometrie
- ◆ Spiroergometrie
- ◆ Körperperftmessung
- ◆ Maximalkrafttest
- ◆ Online-Tainingsplanung
- ◆ VO₂max-Test

Am Fuchsbogen 9 - 82256 Fürstentfeldbruck - Telefon 08141/23026

www.sportschule-ffb.de

SPORTSCHULE FFB-PUCH
Mehr Spaß am Sport

Fitness- & Gerätetraining:

- ◆ individuelle Trainingsplanung
- ◆ 1600 m² Trainingsfläche
- ◆ qualifizierte Trainer
- ◆ gesundheitsorientiertes Gerätetraining
- ◆ vielfältiges Kursangebot

Am Fuchsbogen 9 - 82256 Fürstentfeldbruck - Telefon 08141/23026

www.sportschule-ffb.de

SPORTSCHULE FFB-PUCH
Mehr Spaß am Sport

Lassen Sie Profis für sich arbeiten!

Fitnessstraining mit System. Individuell, hochwertig, zertifiziert.

Leistungsdiagnostik Seniorensportschule Kids & Teens Gerätetraining

Am Fuchsbogen 9 - 82256 Fürstentfeldbruck - Telefon 08141/23026
www.sportschule-ffb.de

Die Indoorsaison steht vor der Tür

Im Rahmen des gesundheitsfördernden Ansatzes bietet die Sportschule verschiedenste Kurs- und Zusatzangebote zu den Bereichen „Gesundheit“, „Fitness, Figur & Gewicht“ und „Entspannung & Regeneration“ an. Dabei können Sportschul-Mitglieder die Angebote kostenlos nutzen. Nichtmitglieder können eine Zehnerkarte erwerben.

Hier eine Kurzübersicht, was Sie in der kalten Jahreszeit erwartet:

Gesundheit

- Cardiopulmonales Bewegungstraining
- Beckenbodentraining
- Yoga
- Wirbelsäulengymnastik
- Mentaltraining
- Ernährungsberatung und -kurs

Fitness, Figur & Gewicht

- Aerobic und Step
- Lauftreff
- Spin for health
- Row for health
- bodyART
- Fit ins Alter (mit Herbstwanderung am 29.09.2016)

Entspannung und Regeneration

- Yoga
- Entspannungstraining
- Feldenkrais
- Regenerationsbereich mit Saunen und Dampfbad

Das genaue Kursprogramm sowie die Angebote für Kids von 1 bis 15 Jahren finden Sie unter www.sportschule-ffb.de oder rufen Sie einfach an unter 08141-23026.

Die ausgebildeten Trainer helfen gerne weiter.

Anzeige