

## ***SPARTE FUSSBALL***



**Spartenleitung:**

**Alfred Glashauser:** 01515-46 32 087

**Manuel Mignon:** 0170-23 11 764

### **1. und 2. Mannschaft:**

**Training:**

Mittwoch und Freitag jeweils von 19.00 bis 21.30 Uhr / SVL-Sportplatz

**Spielertrainer:**

Daniel Maltsev – 0173-90 68 387

### **Jugendfußball:**

**Jugendleiter und Ansprechpartner**

für E- bis G-Jugend und Mädchen: **Maik Unger:** 0152-56131647

für A- bis D-Jugend: **Markus Schwärzer:** 0173-36 44 119

### **AH-Mannschaft**

**Manager:** Markus Schwärzer (0173-36 44 119)

**Trainer:** Daniel Eckl (0152-54015772)

## ***SPARTE SCHACH:***



**Spartenleitung:** Josef Windmeisser, (09661) 4134

Kurt Völlger, (09661) 6825,

[voellger\\_kurt@t-online.de](mailto:voellger_kurt@t-online.de)

**Training freitags:** ab 19.30 Uhr im SVL-Sportheim

# SV Loderhof/Sulzbach

**Stand: Oktober 2019**



[www.sv-loderhof-sulzbach.de](http://www.sv-loderhof-sulzbach.de)

### **Sparten: Fußball – Schach - Turnen**

<b>Jahresbeiträge:</b>	<b>Kinder</b>	<b>bis 14 Jahre</b>	<b>30,00 €</b>
	<b>Jugendl.</b>	<b>bis 18 Jahre</b>	<b>42,00 €</b>
	<b>Rentner</b>	<b>ab 65 Jahre</b>	<b>54,00 €</b>
	<b>Erwachsene</b>		<b>60,00 €</b>
	<b>Familienbeitrag</b>		<b>120,00 €</b>

### **Vereinsvorstandschaft:**

<b>1. Vorstand Achim Bender</b>	<b>Tel. 09661-7535</b>
<b>2. Vorstand Dr. Michael Jakuttis</b>	<b>Tel. 09661-8158443</b>
<b>Kassier Kurt Hösl</b>	<b>Tel. 09661-53723</b>
<b>Schriftführer Richard Donhauser</b>	<b>Tel. 09661-2987</b>

## SPARTE TURNEN:

**Spartenleitung:** Gerda Donhauser (09661) 2987, mobil 0175-94 66 083  
Andrea Kaufmann (09661) 54961, mobil 0162-172 98 89



„Eins-zwei-fit“ (für Kleinkinder von 1 bis ca. 2 1/2 J.):

Vorübergehend kann keine Turnstunde stattfinden!

„Mutter-Vater-Kind-Turnen“ (für Kinder von 2 bis 5 J.):

Für Kinder ab ca. 2 - 5 Jahren mit einem Eltern-/Großelternanteil jeweils dienstags von 17.00 bis 18.00 Uhr in der **Krötenseeturnhalle**. Hier werden von der **ÜL Heike Graf**, Telefon 0176-22855333, nach dem spielerischen Aufwärmen verschiedene kleinkindgerechte Geräteparcours mit vielen Spiel- und Turngeräten angeboten.

„Fit & fun for kidZ“ (für Kinder von 5 bis 8 J.):

Diese Turnstunde findet zeitgleich mit „Mutter-Kind-Turnen“ jeden Dienstag von 17 bis 18 Uhr in der **Krötenseeturnhalle II** statt. Übungsleiterin **Sandra Rupprecht** (09661) 815 85 25 bietet neben Geräteturnen viele Spiele wie Aufwärm-, Staffel-, Ball-, Wett- und Geschicklichkeitsspiele, und alles was Kindern in diesem Alter gefällt. Sie freut sich auf viele sportbegeisterte Kinder in dieser Altersklasse.

**Outdoor-Training** (für jedes Alter)

Dieses Angebot findet ganzjährig bei jeder Witterung montags von 18-19 Uhr am SVL-Sportgelände mit den Fitnesstrainerinnen **Lisa Seibold** und **Julia Krause** statt. An der frischen Luft werden das Immunsystem und die allgemeine körperliche Fitness gestärkt, Muskelkraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Kraftausdauer, Koordination und die Beweglichkeit verbessert. Es gibt für jeden die passende Trainingseinheit. "Wir trainieren mit dem besten Fitnessgerät das es gibt - unserem eigenen Körpergewicht", so die Trainerinnen. Es werden auch Kleingeräte, wie Springseile, Medizinbälle, Fitnessbänder oder Seile verwendet - eine Kombination aus Intervall-Zirkel- und Muskeltraining. Mitglieder bezahlen 35 €, Nichtmitglieder 60 €/Zehnerkarte. Anmeldung erbeten bei seibold.lisa@gmx.de oder julia-krause@gmx.de. Schnuppern erlaubt!

**Stepp-Aerobic**

Jeweils **10-mal** donnerstags 19-20 Uhr im Frühjahr und im Herbst mit **ÜL Andrea Kaufmann**.  
(Kann jedoch momentan nicht stattfinden wegen Umbau der Realschulturnhalle!!)

„Ski- und Fitnessgymnastik“ (für Damen und Herren jeden Alters):

Ab 1. Oktober läuft die Ski- und Fitnessgymnastik des SVL mit **ÜL Gabi Fehm** (09664) 8956 in der **Krötenseehalle**. Bis Ostern gibt es dienstags von 20 - 21 Uhr abwechslungsreiche Sportstunden zur Vorbereitung auf die Skisaison; ein Ganzkörpertraining auch für Nichtskifahrer. Nichtmitglieder bezahlen 40,-- €.

„Fit in den Frühling“ (Ganzkörpertraining für Sie & Ihn)

Diese Sportstunde findet im Anschluss an die Skigymnastik jeweils bis zu den Sommerferien immer dienstags von 20 bis 21 Uhr in der Krötenseehalle statt. Mit **ÜL Gabi Fehm** (09664) 8956 wird Kräftigung, Dehnung, Bewegungs- und Haltungsschulung, Herz-Kreislauftraining zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens groß geschrieben. Am Ende der Stunde führt Entspannung und Körperwahrnehmung zur inneren Ruhe. Körperliche und geistige Fitness ist das Ziel für Sie und Ihn. Nichtmitglieder bezahlen **20,-- Euro**.

„SVL-Bodyfit“ (für Damen jeden Alters):

Diese Turnstunde findet dienstags von 19 bis 20 Uhr in der **Krötenseeturnhalle** statt. Eingeladen hierzu sind Damen, die Interesse haben an Aerobic, Problemzonengymnastik, Krafttraining, Muskelaufbau mit gezielten Bauch-, Po- und Rückenübungen. Es werden auch fetzige Choreographien einstudiert. Ebenso dürfen Stretching und Entspannungsübungen nicht fehlen. **ÜL** ist **Andrea Kaufmann** (0162-172098089).

„Dance & more“ (für Junge und Junggebliebene)

Eine Mischung aus Tanz und Aerobic nach lateinamerikanischen Rhythmen und Power-Songs. Einfache Choreographien mit sich wiederholenden Bewegungen aus verschiedenen Bereichen machen Spaß und verbrennen vor allem viele Kalorien. Diese Sportstunden gibt's **jeden Freitag** von 18 - 19 Uhr in der Krötenseehalle mit **ÜL Andrea Kaufmann**.

**Senioren-gymnastik** (für Damen und Herren)

Jeden Donnerstag von 17 - 18 Uhr bietet Übungsleiterin **Christine Pilhofer** (09661-524 67) in der **Pestalozzturnhalle** senioren-gerechte, rücken- und gelenkschonende Gymnastik (u.a. mit Ball, Terraband, Hanteln usw.), kleine Tänze, Gehirn-jogging, Stretching und Entspannung an. Ebenso werden Ausdauertraining für gesunde Kondition, Gleichgewichts- und Dehnübungen für mehr Stabilität und Beweglichkeit trainiert. Auch das Gesellige kommt bei den Senioren nicht zu kurz!

**Pilates – aktiv plus** (für Damen und Herren jeden Alters)

**Zehnerblock** dienstags bis zum 17. Dezember 19 von 18 bis 19 Uhr in der Krötenseehalle mit der **ÜL Helena Schneider**. Pilates, ein systematisches Ganzkörpertraining primär zur Kräftigung von Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, spricht vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen an, die für eine gesunde und korrekte Körperhaltung sorgen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Außerdem wird die Kondition und Bewegungskoordination verbessert, der Kreislauf angeregt und eine erhöhte Körperwahrnehmung angestrebt. Nichtmitglieder bezahlen 30 Euro. Im **Frühjahr 2020** wird ein weiterer 10-er Block angeboten.

**Bei den Kinderturnstunden ist Sommerpause von Pfingsten bis zum Schulbeginn im September! Das Training in allen Hallenturnstunden ist für SVL-Mitglieder kostenlos! Schnuppern erlaubt - Anmeldung direkt in der Turnhalle bei der jeweiligen ÜL.**