

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
Trainer:
Holger Fleck – (0151-25638983)

Jugendfußball:

Jugendleiter und Ansprechpartner
für E- bis G-Jugend und Mädchen: **Maik Unger:** 0152-56131647
für A- bis D-Jugend: **Alfred Glashauser:** 01515 46 32 087

AH-Mannschaft

Manager: Markus Schwärzer (0173-36 44 119)
Trainer: Daniel Eckl (0152-54015772)

SV Loderhof/Sulzbach

Stand: November 2021



www.sv-loderhof-sulzbach.de

Sparten: Fußball und Turnen

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

Vereinsvorstandschaft:

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

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.):

Diese Sport- und Bewegungsstunde für die ganz Kleinen findet mittwochs von 16 – 17 Uhr in der **Pestallozziturnhalle** mit **Kerstin Pilhofer** (09661-9068098) statt und soll dem Bewegungsdrang der Kleinen gerecht werden. Mit einer Begleitperson sollen die Kinder vielfältige Bewegungserfahrungen machen. Diese werden ermöglicht durch entsprechende Gerätearrangements, dem gezielten Einsatz altersgerechter Materialien sowie musikalischer Umrahmung. Bitte bequeme Kleidung sowie rutschfeste Sport-/Hausschuhe mitbringen.

„Mutter-Vater-Kind-Turnen“ (für Kinder von 3 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

(Kann jedoch momentan wegen Umbau der Realschulturnhalle nicht stattfinden!!)

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

(entfällt vorübergehend)

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

Ab Oktober läuft die Ski- und Fitnessgymnastik des SVL mit **ÜL Heike Graf** (0176-22855333) 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 Heike Graf** (0176-22855333) 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. **ÜL Andrea Kaufmann** (0162-172098089)..

Seniorengymnastik (für Damen und Herren)

Jeden Donnerstag von 17 - 18 Uhr bietet Übungsleiterin **Christine Pilhofer** (09661-524 67) in der **Pestallozziturnhalle** seniorengerechte, rücken- und gelenkschonende Gymnastik (u.a. mit Ball, Terraband, Hanteln usw.), kleine Tänze, Gehirnjogging, 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!

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.