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 (0151-25 63 89 83)

Jugendfußball:

Ansprechpartnerin
für A- bis G-Jugend und Mädchen:
Sandra Wein (0176-23 28 08 50)

AH-Mannschaft

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

SV Loderhof/Sulzbach

Stand: Januar 2024

www.sv-loderhof-sulzbach.de

Sparten: Fußball – Turnen

Jahresbeiträge:	**Kinder**	**bis 14 Jahre**	**36,00 €**
	Jugendl.	**bis 18 Jahre**	**46,00 €**
	Rentner	**ab 65 Jahre**	**60,00 €**
	Erwachsene		**70,00 €**
	Familienbeitrag		**140,00 €**

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, 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 **Pestalozziturnhalle** mit **ÜL Heike Graf** (0176-22855333) 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 ca. 3 bis 5 J.):

Für Kinder von ca. 3 - 5 Jahren mit einem Eltern-/Großelternteil 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. Die 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 Aller 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!

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

Ab Sept. läuft die Ski- und Fitnessgymnastik des SVL mit **ÜL Gabi Fehm** (01525-4255542) in der **Krötenseehalle**. Bis Ostern gibt es dienstags von 19.30 Uhr – 20.30 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 bis zu den Sommerferien immer dienstags von 19.30 bis 20.30 Uhr in der **Krötenseehalle** statt. Mit ÜL **Gabi Fehm** (01525-4255542) wird Kräftigung, Dehnung, Bewegungs- und Haltungsschulung, Herz-Kreislauftraining zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens groß geschrieben. Entspannung und Körperwahrnehmung führt zur inneren Ruhe. Körperliche und geistige Fitness ist das Ziel für Sie und Ihn. Nichtmitglieder **20,-- €.**

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

Diese Turnstunde findet dienstags von 19 bis 20 Uhr in der **Krötenseeturnhalle** mit **ÜL Andrea Kaufmann** (0162-172 98 89) statt. Eingeladen hierzu sind Damen, die Interesse haben an Aerobic, Tabata-Intervall-Training, Problemzonengymnastik, Krafttraining, Muskelaufbau mit gezielten Bauch-, Po- und Rückenübungen. Es werden auch fetzige Choreographien einstudiert. Auch dürfen Stretching und Entspannungsübungen nicht fehlen.

„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 Donnerstag** von 19 – 20 Uhr in der Realschul-Turnhalle mit **ÜL Andrea Kaufmann** (0162-172 98 89) und **ÜL Manuela Menzel** (0160-91757258).

Seniorengymnastik (für Damen und Herren ab ca. 60 J.)

Jeden Donnerstag von 17 - 18 Uhr bietet Übungsleiterin **Christine Pilhofer** (09661-524 67) in der **Pestalozziturnhalle** 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!

Pilates – aktiv plus (für jedes Alter)

Dienstags von 18 bis 19 Uhr in der **Krötenseehalle** mit der ÜL **Helena Schneider** (0152-29573232) Pilates, ein systematisches Ganzkörpertraining primär zur Kräftigung von Bauch-Rücken- u. Beckenbodenmuskulatur, spricht vor allem die tiefliegenden meist schwächeren Muskelgruppen an. Es umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung und verbessert die Kondition und Bewegungskoordination.

Neu: move & dance (für Damen jeden Alters)

Tanzlehrerin **Tatjana Schmidt** (0160-8139480) unterrichtet klassische Tänze in den verschiedensten Formen. Choreografien für Cha-cha-cha, Salsa, modern dance, aber auch z.B. Tango, Rumba u. v. m. werden eingeübt. „Move & dance“ wird mit Krafttraining so kombiniert, dass die Anstrengung unwichtig wird. Freitags, 18-19 h in der **Krötenseehalle**.

Yoga gibt es wieder ab April 2024