

## ***SPARTE FUSSBALL***

### **Spartenleitung:**

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

**Stefan Luber:** 0152-513 506 48

**Maul Roland:** 0152-5715 34 70



# SV Loderhof/Sulzbach

**Stand: August 2024**



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

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

#### **Training:**

Mittwoch und Freitag jeweils von 18.30 bis 20.00 Uhr / SVL-Sportplatz

#### **Trainer:**

Okday Türksever: 0176-804 89 206

### **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)

### **Sparten: Fußball – Turnen**

<b>Jahresbeiträge:</b>	<b>Kinder</b>	<b>bis 14 Jahre</b>	<b>36,00 €</b>
	<b>Jugendl.</b>	<b>bis 18 Jahre</b>	<b>46,00 €</b>
	<b>Rentner</b>	<b>ab 65 Jahre</b>	<b>60,00 €</b>
	<b>Erwachsene</b>		<b>70,00 €</b>
	<b>Familienbeitrag</b>		<b>140,00 €</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, 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 **Pestalozzturnhalle** 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 **Anna Lapkus** (0174-2577893) 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!

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

Ab Sept. läuft die Ski- und Fitnessgymnastik des SVL mit **ÜL Gabi Fehm** (09621-8979534) 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** (09621-8979534) 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, Problemzonen-gymnastik, 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 lateinam. Rhythmen und Power-Songs. Choreographien mit sich wiederholenden Bewegungen aus verschiedenen Bereichen machen Spaß und verbrennen vor allem Kalorien. Diese Sportstunden gibt's **donnerstags** von 19 – 20 Uhr in der Realschulturnhalle mit den **ÜL Andrea Kaufmann** (0162-172 98 89) und **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 **Pestalozzturnhalle** seniorengerechte, rücken- und gelenkschonende Gymnastik (u.a. mit Ball, Terraband, Hanteln), kleine Tänze, Gehirnjogging, Stretching und Entspannung an. Auch werden Ausdauer für gesunde Kondition, Gleichgewichts- und Dehnübungen für Stabilität und Beweglichkeit trainiert. Auch das Gesellige kommt nicht zu kurz!

### **Pilates – aktiv plus (für jedes Alter)**

Dienstags 18 - 19 h in der **Krötenseehalle** mit **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.

### **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 (für Damen Herren jeden Alters) mit Elea Maurer**

Turnhalle Sonderpädagogisches Förderzentrum, mittwochs 18-19 Uhr