

## ***SPARTE FUSSBALL***

### **Spartenleitung:**

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

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

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



### **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)

# SV Loderhof/Sulzbach

**Stand: Juli 2025**



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

### **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:**

**1. Vorstand Achim Bender**

**Tel. 09661-7535**

**2. Vorstand Dennis Mutzbauer**

**mobil 0152-24364825**

**Kassier Kurt Hösl**

**mobil 0162-6534422**

**Schriftführerin Bettina Moser**

**mobil 0162-3580717**

## SPARTE TURNEN:



**Spartenleitung:** Andrea Kaufmann, (0162-1729889)

**Stellvertretung:** Heike Graf 0176-22855333 und Manuela Menzel 0160-91757258

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

Diese Sport- und Bewegungsstunde für die ganz Kleinen findet **Mittwoch 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-/Großelternanteil jeweils **Dienstag von 17 - 18 Uhr** in der **Krötenseeturnhalle**. Hier werden von der **ÜL Heike Graf**, (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 - 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 **Montag von 18 - 19 Uhr** am **SVL-Sportgelände** mit der Fitnesstrainerin **Lisa Gebhardt** 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 Trainerin. Es werden auch Kleingeräte, wie Springseile, Medizinbälle oder Fitnessbänder verwendet - eine Kombination aus Intervall- Zirkel- und Muskeltraining. Mitglieder bezahlen 35 €, Nichtmitglieder 60 €/Zehnerkarte. Anmeldung erbeten bei [lis.gebhardt@gmx.de](mailto:lis.gebhardt@gmx.de). Schnuppern erlaubt!

### Ski- und Fitnessgymnastik/Fit in den Frühling (für Sie & Ihn)

Ab September läuft die Ski- und Fitnessgymnastik des SVL mit **ÜL Gabi Fehm** (09621-8979534) in der **Krötenseeturnhalle**. Bis Ostern gibt es **Dienstag von 19:30 – 20:30 Uhr** abwechslungsreiche Sportstunden zur Vorbereitung auf die Skisaison; ein Ganzkörpertraining auch für Nichtskifahrer.

Im Anschluss daran findet zur gleichen Zeit, in der gleichen Halle, „**Fit in den Frühling**“ statt. Kräftigung, Dehnung, Bewegungs- und Haltungsschulung, Herz-Kreislauftraining sowohl Entspannung und Körperwahrnehmung führt zur inneren Ruhe. Körperliche und geistige Fitness ist das Ziel für Sie und Ihn – Skigymnastik in abgeschwächter Form!

### SVL-Bodyfit (für jedes Alter):

Diese Turnstunde findet **Dienstag von 19 - 20 Uhr** in der **Krötenseeturnhalle** mit **ÜL Andrea Kaufmann** (0162-1729889) statt. Eingeladen hierzu sind alle, die Interesse haben an **Aerobic, Tabata-Intervall-Training, Problemzonengymnastik, Krafttraining, Muskelaufbau** mit gezielten Bauch-, Po- und Rückenübungen. Auch dürfen **Stretching** und **Entspannungsübungen** nicht fehlen.

### Dance & more (für jedes Alter)

Eine Mischung aus **Tanz** und **Aerobic**, nicht nur nach lateinamerikanischen Rhythmen sondern auch **Power-Songs**. Choreographien mit sich wiederholenden Bewegungen aus verschiedenen Bereichen machen Spaß und verbrennen vor allem Kalorien. Diese Sportstunden gibt's **Donnerstag von 19 – 20 Uhr** in der Realschulturnhalle mit den **ÜL Andrea Kaufmann** (0162-172 98 89) und **Manuela Menzel** (0160-91757258).

### Senioren-gymnastik (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)

**Dienstag 18 - 19 Uhr** in der **Krötenseehalle** mit **ÜL Helena Schneider** (0155-61642829). **Pilates** ist 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 **Bewegungscoordination**.

### Faszientraining (für jedes Alter)

Übungsleiterin **Manuela Menzel** (0160-91757258) bietet zwei **10er Blöcke** im **Frühjahr** und **Herbst** an (**Teilnehmerzahl begrenzt!**). Das **Faszientraining** zielt darauf ab, das **Bindegewebe** im **Körper** zu **stärken** und zu **dehnen**. Mitglieder frei, Nichtmitglieder **49 €/10er Block**. **Freitag von 18 - 19 Uhr** in der **Krötenseehalle**.