



DIE GOLDENE RAUTE

Das Gütesiegel des Deutschen Fußball-Verbands



Vereinsmitteilungen

64. Jahrgang · Nummer **6** · Juni 2020

SVL

Sportverein Nürnberg-Laufamholz
1895 e. V.

**Aktuelle Infos
zum Wiederanlauf des
Sportangebots unter
www.svlaufamholz.de**

Vereinsmitteilungen

Herausgeber: SV Nürnberg–Laufamholz
Schupfer Straße 81, 90482 Nürnberg

Postanschrift: Postfach 310123, 90201 Nürnberg

E-Mail: svl@svlaufamholz.de

Internet: www.svlaufamholz.de

Vereinsabend: jeden Freitag im Sportheim, Schupfer Straße 81
Pächterin Silke Walther, Tel. 0911 501941, Fax 0911 50498311

Verwaltungssitzung: jeden 1. Freitag im Monat

Vorstandschafft:

1. Vorsitzender:	Jürgen Oedinger	Telefon 0911 5048526
2. Vorsitzender:	Thomas Schwarm	Telefon 0172 6236039
3. Vorsitzender:	Michaela Gungl (kom.)	Telefon 0174 3153249
IT und Organisation:	Mike Schäufler	webmaster@svlaufamholz.de
Schriftführerin:	Stefanie Full (kom.)	stefanie.full@svlaufamholz.de
Kassiererin:	Stephanie Wisserner	Telefon 0911 503971
Mitgliederverwaltung:	Manja Lazai	mitgliederverwaltung@svlaufamholz.de

Bankverbindung/Spendenkonten:

Sparkasse Nürnberg IBAN: DE27 7605 0101 0001 9205 36; BIC: SSKNDE77XXX
Deutsche Bank PGK AG IBAN: DE25 7607 0024 0360 5151 00; BIC: DEUTDEDB760

Beiträge: (gültig ab 1. 1. 2019)	pro Monat	pro Jahr
Mitglieder über 16 Jahre	12,00 €	144,00 €
Mitglieder bis 16 Jahre, in Ausbildung befindliche Mitglieder bis 24 Jahre	7,50 €	90,00 €
Mitglieder ab 65 Jahre	8,50 €	102,00 €
Familien (Eltern + beliebig viele Kinder bis 16 Jahre)	21,00 €	252,00 €
Aufnahmegebühr	1 Monatsbeitrag	

Bitte denken Sie daran, uns eventuelle Kontoänderungen mitzuteilen, um unnötige Mehrarbeit und Kosten, welche wir Ihnen belasten müssten, zu vermeiden.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit.

Inhaltsverzeichnis	
Aus unserer Vereinsfamilie	3
Regelungen zum Corona-Virus	5
Jahreshauptversammlung / Ehrungsabend	7
Lockerungen im Sport ab 8. Juni 2020	8/9
Aus unserer Fußballabteilung	11
Sportprogramm Herbst 2019	12
Fitnessabteilung / Sportprogramm Turnen & Einrad	13
Viet Vu Dao – der etwas andere Jahresrückblick	14

Verantwortlich für den Inhalt: Thomas Schwarm

Druck: Hermann Millizer GmbH
Spitalberg 3 – 91126 Schwabach
Telefon 09122 938019 – Fax 938030
E-Mail: satztechnik@druckerei-millizer.de

Aus unserer Vereinsfamilie

Herzliche Glückwünsche gehen an alle Geburtstagskinder, welche in der nächsten Zeit feiern dürfen.

Nachstehende Mitglieder begehen ein persönliches Jubiläum:

24.6. Doris Scherer

25.6. Stefanie Engelke

28.6. Malek Maleki Karavanseraei

01.7. Thomas Schrauzer

04.7. Ursula Kümmerl

05.7. Rudolf Felßner

Wir wünschen alles Gute und vor allem Gesundheit.

Die nächste Verwaltungssitzung findet am

Freitag, dem 3.7.2020,

um 19.30 Uhr im Sportheim statt.

ggf. nur für die Verwaltungsmitglieder online auf Einladung.

.....

Verehrte SVL-Mitglieder, besuchen Sie uns auf unserer Homepage unter

www.svlaufamholz.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

.....



Pyraser Bier

SV Laufamholz 1895 e.V.

Sportgaststätte

Pächter:

Silke Walther

Schupfer Str. 81

90482 Nürnberg

Tel./Fax 0911/501941

Mit Nebenraum für bis zu
100 Personen für Familienfeiern
und Firmenveranstaltungen.
Sonntags frische Braten.

Öffnungszeiten:

Di. - Fr. 16 - 23 Uhr

Sa. - So. 10 - 23 Uhr

Montag Ruhetag

Pyraser
WALDQUELLE

Unser Service für Sie:

Brillen • Kontaktlinsen
Vergrößernde Sehhilfen
Uhrenbatteriewechsel
Augenarzt im Haus



brillen- HANNES REGITZ
studioost

Moritzbergstraße 45 90482 Nürnberg Tel: 54 84 681

Waren Sie schon bei **SCHERNECK** ? Der weiteste Weg lohnt sich!

Wir führen alle Weltmarken in Riesenauswahl.
Viele Muster- und Ausstellungsstücke stark reduziert!
Bei uns stimmt die Qualität und der Preis.

LederMeid
LEDERWARENFACHGESCHÄFT

Georgenstraße 33
92224 Amberg
Tel. 0 96 21 / 1 31 76

LEDERWAREN
SCHERNECK

Im neuen Markt, 1. Etage
91052 Erlangen (an der Rolltreppe)
Tel. 0 91 31 / 20 12 57

Leder Studio S

Hauptstraße 10, Im Zentrum
91054 Erlangen, Nähe Hugentottenplatz
Tel. 0 91 31 / 2 45 57

LEDERWAREN
SCHERNECK

Schwabacher Straße 12
90762 Fürth
Tel. 09 11 / 77 32 01

Regelungen zum Corona-Virus

Anbei eine Übersicht zur aktuellen Situation Stand 6.6.2020

Ab dem 8.6. ist eine Wiederaufnahme des Sportbetriebs unter bestimmten Rahmenbedingungen möglich. Die übergeordnet gültigen Regelungen sind weiter hinten im Heft nachlesbar.

Zunächst gilt unser Dank allen Abteilungsleitern / Übungsleitern / Corona-Beauftragten die **ehrenamtlich** die zusätzlichen Maßnahmen erarbeiten und umsetzen um ein den Zeiten und Regeln angemessenes Sportprogramm auf die Beine zu stellen. Dabei entscheidet jede Gruppe/Trainer wieviel Verantwortung er/sie übernehmen möchte.

Auf dieser Basis wird jede Abteilung ein individuell auf die Sportart und den Trainingsort abgestimmtes Hygienekonzept erstellen, dass jeweils auch die für die Sportart spezifischen Vorgaben der Sportfachverbände berücksichtigt.

Diese Konzepte werden auf der SVL Homepage www.svlaufamholz.de veröffentlicht und fortlaufend aktualisiert. Bitte informieren Sie sich !

Vor Beginn der Sportstunden erfolgt jeweils noch eine kurze Zusatzinfo.

Für alle Trainingseinheiten wird es Coronabeauftragte geben. Diese führen eine Teilnehmerliste (wird nach 30 Tagen vernichtet) und achten auf die Einhaltung der Regelungen. Wir bitten die Mitglieder die Regeln zu beachten. Danke !

Bitte beachten Sie die aktuellen online-Ankündigungen zu ihren Sportarten und Trainingsterminen !

- Fussball: Voraussichtlicher Trainingsbeginn Herren ab 15.6. / Jugend vorerst nicht
- Tennis: Trainingsbetrieb ist bereits erfolgt.
- Volleyball: Vorerst kein Trainingsbetrieb.
- Tischtennis: Trainingsbetrieb beginnt im Laufe des Juni
- Fitness: Individuelle Regelung je Sportstunde im Laufe des Juni
- Viet Vu Dao: Trainings online und im Laufe des Juni auch wieder in der Halle

Generell:

Es besteht Maskenpflicht auf allen Allgemeinflächen in geschlossenen Räumen insbesondere beim Durchqueren von Eingangsbereichen, bei der Entnahme und Zurückstellen von Sportgeräten sowie bei der Nutzung von Toilettenräumen.

Die Nutzung der Sportgeräte des Vereins ist eingeschränkt und wird je Sportart im Konzept kommuniziert.

Duschen und Umkleiden sind gesperrt.

Die Schulturnhalle ist durch die Stadt Nürnberg bis auf weiteres gesperrt.

Wir bieten mehr als nur Immobilien!

Wir machen Nürnberg lebenswert und schaffen Räume zum Wohnen und Leben.

// wbg

Nürnberg
Immobilien



Wir kümmern uns nicht nur um Immobilien und deren Umfeld, sondern auch um die Menschen. Durch soziale und innovative Projekte schaffen wir Lebens- und Arbeitsräume, in denen sich unsere Kunden wohlfühlen.

www.wbg.nuernberg.de

Wir gestalten LebensRäume.

Jahreshauptversammlung 2020

Vorbehaltlich der weiteren Entwicklung zum Corona-Virus wird die Jahreshauptversammlung des SV Laufamholz auf Herbst 2020 verschoben.

Ein genauer Termin, sowie weitere Informationen, u. a. zur Einreichung neuer Anträge und deren Fristen, werden an dieser Stelle zeitgerecht bekannt gegeben.

Die Jahres-Abteilungsversammlung der Tennisabteilung entfällt ersatzlos.

Die Behandlung anstehender Themen, sowie die Wahl des Abteilungsleiters, werden satzungsgemäß an der Jahreshauptversammlung des Sportvereins durchgeführt.

Folgende ehrenamtliche Mitarbeiter wurden für die Neubesetzung von Ämtern mit Wirkung zum 27.03.2020 kommissarisch, bis zur Durchführung der Jahreshauptversammlung, bestimmt:

Michaela Gungl (3. Vorstand)

Stefanie Full (Schriftführerin)

Tamer Amet (Abteilungsleitung Fußball)

Norbert Albert (Abteilungsleiter Tennis)

Matthias Becher (Abteilungsleitung Volleyball)

gez. Vorstand des SVL

125 Jahre SVL - Ehrungsabend

Die offizielle Festveranstaltung für geladene Gäste findet am 24.10.2020 statt.

Einladungen werden im Juni/Juli verschickt.

FLIESEN-KÖSTLER & KLIER GMBH

AUSFÜHRUNG SÄMTLICHER FLIESEN-, PLATTEN-, MOSAIK-
UND NATURSTEINARBEITEN



Fachbetrieb des
deutschen Fliesengewerbes
in der Bauinnung Nürnberg

Eslarner Str. 8, 90482 Nürnberg
Tel. 0911/541388 · Fax 541047

Lockerungen im Sport ab 8. Juni 2020

Die wichtigsten Regeln

Schutz- und Hygienemaßnahmen

- ✓ Mindestens 1,5 m Abstand halten
- ✓ Regelmäßiges Händewaschen
- ✓ Sportgeräte nach Gebrauch desinfizieren
- ✓ Maskenpflicht vor und nach dem Sport
- ✓ Kurse mit festem Teilnehmerkreis
- ✓ Verstärkte Reinigung von Kontaktflächen
- ✓ Bei Krankheitssymptomen kein Sport
- ✓ Duschen und Umkleiden nicht nutzen

Regeln für den Indoorsport

- ✓ Abstand halten
- ✓ Max. 20 Personen pro Gruppe
- ✓ Kein Körperkontakt
- ✓ Hygieneregeln einhalten
- ✓ Max. 60 Minuten Training
- ✓ Maskenpflicht beim Betreten von Materialräumen
- ✓ Regelmäßiges Lüften von geschlossenen Räumen

INDOOR

BLSV

BLSV Service-Center +++ 089/15702-400 +++ service@blsv.de +++ www.blsv.de/coronavirus

#LebeDeinenSport

Lockerungen im Sport ab 8. Juni 2020

Die wichtigsten Regeln

Schutz- und Hygienemaßnahmen

- ✓ Mindestens 1,5 m Abstand halten
- ✓ Regelmäßiges Händewaschen
- ✓ Sportgeräte nach Gebrauch desinfizieren
- ✓ Maskenpflicht vor und nach dem Sport
- ✓ Kurse mit festem Teilnehmerkreis
- ✓ Verstärkte Reinigung von Kontaktflächen
- ✓ Bei Krankheitssymptomen kein Sport
- ✓ Duschen und Umkleiden nicht nutzen

Regeln für den Outdoorsport

- ✓ Abstand halten
- ✓ Max. 20 Personen pro Gruppe
- ✓ Kein Körperkontakt
- ✓ Hygieneregeln einhalten

OUTDOOR

BLSV

BLSV Service-Center +++ 089/15702-400 +++ service@blsv.de +++ www.blsv.de/coronavirus

#LebeDeinenSport



~~WhatsApp~~ Telegram Info-Kanal des SVL

WhatsApp erlaubt das versenden von Broaddcastnachrichten nicht mehr.

Wir sind deshalb auf den Messenger TELEGRAM umgestiegen. Melden Sie sich doch beim-Info-Kanal des SVL **neu** an! Wie das funktioniert erfahren Sie hier:

Neues aus unserem Sportverein oder geplante Veranstaltungen - all das können Sie sich via Telegram-App auf Ihr Smartphone senden lassen. Telegram ist für iOS und Android im jeweiligen App-Store kostenlos erhältlich und ähnelt von der Funktionalität WhatsApp.

Und so funktioniert's:

Um unser Angebot nutzen zu können, muss Telegram auf Ihrem Smartphone installiert sein. Bitte speichern Sie unsere Mobilfunknummer **0178/3461888** in Ihrem Adressbuch unter dem Namen „SVL-Nachrichten“ ab.

Wichtig: Die Nachrichten können nur empfangen werden, wenn die SVL-Mobilfunknummer in Ihrem Handy gespeichert ist!

Wie melde ich mich zum Dienst an?

Senden Sie an diesen Kontakt eine Nachricht mit „Start“ per Telegram, dies aktiviert den Service.

Wie melde ich mich vom Dienst ab?

Sie wollen keine Nachrichten mehr vom SVL erhalten? Dann senden Sie uns eine Nachricht mit „Stop“, somit haben Sie den Service deaktiviert.

Liebe Leser der
Vereinsmitteilungen,
**bitte denken Sie
bei Ihren Einkäufen
an unsere
Inserenten und
Laufamholzer
Geschäftsleute,
welche uns
unterstützen.**

Vielen Dank!

Ihre Vorstandschaft



PKW + Busse + Transporter



Lössch
Autovermietung

Laufamholzstr. 118
90482 Nürnberg

 **09 11 / 54 70 54**

www.loesch-autovermietung.de

LKW + Möbel- + Kühlwagen

Aus unserer Fußballabteilung

Terminvorschau

**Bis September keine
Spiele**

MORITZAPOTHEKE

Apothekerin Margit Schlenk

Moritzbergstraße 53

90482 Nürnberg

Tel. 09 11 / 9 50 69 66 · Fax -77

max@moritzapotheke.de



Unser individueller Service:

- Haar Mineral Analyse und Vitaminberatung
- Ernährungsberatung
- MORITZCARD: die Servicekarte für Ihre Arzneimittelsicherheit sowie Jahresquittungen und vieles mehr für Ihre Gesundheit

Wissen was läuft – mit dem SVL-Newsletter

Verehrte Sportfreunde, unser Bestreben ist es, alle Vereinsmitglieder und Gönner des SVL möglichst zeitnah und ausführlich über aktuelle Neuigkeiten und anstehende Veranstaltungen unseres Sportvereins zu informieren.

Melden Sie sich dazu doch einfach zu unserem Vereins-Newsletter an. Die Möglichkeit hierzu finden Sie unter www.svlaufamholz.de im linken Bereich.

Die Anmeldung ist völlig unverbindlich und die Abmeldung jederzeit möglich! Vielen Dank!

**Bitte unterstützen Sie uns bei der Verwaltungsarbeit und melden uns
Konto- und Adressänderungen rechtzeitig. Danke.**

SV Laufamholz 1895 e.V.
Sportprogramm
ab Herbst 2019



Fitness: Yvonne Schamel, Tel. 0911/5047474			Beginn 09.09.
Montag	18.30 Uhr	PowerFit	SVL-Halle
Montag	19.20 Uhr	FigurFit / Pilates	SVL-Halle
Montag	19.00 Uhr	Viet Vu Dao - Kampfkunst	Schulturnhalle
Mittwoch	08.30 Uhr	Fitness-Gymnastik	SVL-Halle
Mittwoch	19.00 Uhr	(Wo-)Man-Power	SVL-Halle
Mittwoch	20.00 Uhr	Figur Fit / Yoga (Anmeldung erforderlich)	SVL-Halle
Donnerstag	09.00 Uhr	Für immer Fit - für jung geliebene Senioren 70+	SVL-Halle
Donnerstag	19.00 Uhr	Fit ab 50+	Schulturnhalle
Donnerstag	20.00 Uhr	After-Work (Ausweichtermin montags)	Schulturnhalle
Donnerstag	17.30 Uhr	Viet Vu Dao - Kampfkunst	SVL-Halle
Freitag	08.00 Uhr	Rücken Fit 1	SVL-Halle
Freitag	09.00 Uhr	Rücken Fit 2	SVL-Halle
nach Vereinbarung: Sportabzeichenabnahme (Terminrücksprache)			Sportplatz

Vorstandschafft:
1. Vorstand: Jürgen Oedinger
Tel. 0911/5048526
2. Vorstand: Thomas Schwarm
Tel. 0172/6236039
3. Vorstand: Horst Katzmeier
Tel. 0911/503255

Turnen & Einrad: Yvonne Schamel, Tel. 0911/5047474			Beginn 23.09.
Montag	15.00 Uhr	Kindersport 1-3 J. (mit Mutter/Vater) Gr. 2	Schulturnhalle
Montag	16.00 Uhr	Kindersport 5-6 Jahre	Schulturnhalle
Montag	17.00 Uhr	Kindersport 6-7 Jahre	Schulturnhalle
Montag	16.30 Uhr	Viet Vu Dao - Kindertraining	SVL-Halle
Dienstag	15.30 Uhr	Kindersport 7-10 Jahre	Schulturnhalle
Dienstag	16.30 Uhr	Kindersport 4-5 Jahre Gr. 1	Schulturnhalle
Mittwoch	15.30 Uhr	Kindersport 1-3 J. (mit Mutter/Vater) Gr. 1	Schulturnhalle
Mittwoch	16.30 Uhr	Kindersport 4-5 Jahre Gr. 2	Schulturnhalle
Donnerstag	10.00 Uhr	Kindersport 1-3 J. (mit Mutter/Vater) Gr. 2	SVL-Halle
Donnerstag	15.45 Uhr	Kindersport 1-3 J. (mit Mutter/Vater) Gr. 3	Schulturnhalle
Donnerstag	16.45 Uhr	Einrad Gruppe 1	Schulturnhalle
Donnerstag	17.45 Uhr	Einrad Gruppe 2	Schulturnhalle

Sportheim:
Pächterin Silke Walther
Schupfer Str. 81
Tel. 0911/501941
Di - Fr 16 - 23 Uhr
Sa - So 10 - 23 Uhr
Mo Ruhetag

Postanschrift:
Postfach 310123
90201 Nürnberg
svl@svlaufamholz.de
www.svlaufamholz.de

Fußball: Wolfgang Schwarz, Tel. 0911/503311 od. 0151/57884395		
1. + 2. Mannschaft	Dienstag 19.00 Uhr / Donnerstag 19.00 Uhr	Sportplatz
Altherren	Mittwoch 18.30 Uhr	Schupfer Str.

Fußball Junioren: Stephanie Wißner, Tel. 0911/503971		
U19 (A-Junioren)	Montag 19.00 Uhr / Mittwoch 19.30 Uhr	Sportplatz
U17 (B-Junioren)	Montag 19.00 Uhr / Donnerstag 17.30 Uhr	Sportplatz
U15 (C-Junioren)	Mittwoch 17.00 Uhr / Freitag 14.30 Uhr	Sportplatz
U11-1 (E1-Junioren)	Montag 17.00 Uhr / Dienstag 17.00 Uhr / Freitag 16.30 Uhr	Sportplatz
U11-2 (E2-Junioren)	Montag 17.00 Uhr / Freitag 16.30 Uhr	Sportplatz
U9 (F-Junioren)	Montag 16.00 Uhr / Freitag 16.00 Uhr	Sportplatz

Volleyball: Christine Beda, Tel. 0151/61429553		
Dienstag	19.00 Uhr	Volleyball Erwachsene gemischt
Mittwoch	19.30 Uhr	Volleyball Senioren männlich

Tischtennis: Thomas Krause, Tel. 0911/405561		
Dienstag	17.30 Uhr	Jugend Anfänger
Dienstag	19.30 Uhr	Erwachsene Herrenmannschaft
Freitag	16.30 Uhr	Jugend Mannschaft
Freitag	19.30 Uhr	Erwachsene Herrenmannschaft

Laiensclub: Oliver Mittig 0152/33986509 und Peter Schnitzler 0176/24036994		
Donnerstag	20.30 Uhr	Theater / Showbühne

Tennis: Norbert Albert, Tel. 0911/503832		
Kinder- und Erwachsenentraining siehe Internetseite: http://www.svl-tennis.homepage.t-online.de/index.html		Tennisplätze



Aus unserer Fitnessabteilung

Unsere Sportstunden am Montag abends finden auch erfolgreich „virtuell“ statt !!
 Details und den Link können Sie gerne bei fitness@svlaufamholz.de erfragen.

AUF GEHT`S / MACHEN SIE MIT



Sportprogramm Turnen & Einrad



ab Herbst 2019

Beginn Herbst/Winter-Sport: 23.09.2019 - Ende: 31.01.2020
 Beginn Frühjahr/Sommer-Sport: 01.03.2020 - Ende 10.07.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
--------	----------	----------	------------

Bitte informieren Sie sich über den
 aktuellen Stand unter
www.svlaufamholz.de

10.00 - 10.45 Uhr
Kindersport 1-3 Jahre Gr.2
 Yvonne Schamel
 SVL-Halle

16.00 - 16.45 Uhr
Kindersport 5-6 Jahre
 Nadja Pillhofer
 Turnhalle Grundschule

15.30 - 16.15 Uhr
Kindersport 7-10 Jahre
 Michaela Mönikes
 Turnhalle Grundschule

15.30 - 16.15 Uhr
Kindersport 1-3 Jahre Gr.1
 Barbara Peters
 Nicole Kraft
 Turnhalle Grundschule

15.45 - 16.30 Uhr
Kindersport 1-3 Jahre Gr.3
 Kathleen Suchanow
 Turnhalle Grundschule

17.00 - 17.45 Uhr
Kindersport 6-7 Jahre
 Nadja Pillhofer
 Turnhalle Grundschule

16.30 - 17.15 Uhr
Kindersport 4-5 Jahre Gruppe 1
 Andra Kirchner
 Turnhalle Grundschule

16.30 - 17.15 Uhr
Kindersport 5 Jahre Gruppe 2
 Kathrin Münich /
 Katrin Eisgruber
 Turnhalle Grundschule

16.45 - 17.30
Einrad Gruppe 1
 Susi Schwarm /
 Katharina Schwarm
 Turnhalle Grundschule

16.30 - 18.15 Uhr
Viet Vu Dao
 Kindertraining ab 6 J.
 Sabine Frank
 SVL-Halle

17.45 - 18.45 Uhr
Einrad Gruppe 2
 Katharina Schwarm
 Turnhalle Grundschule



SVL-Halle und Sportgelände: Schupfer Str. 81
 Turnhalle Grundschule: Moritzbergstr. 21

Kontakt und Information:
 Yvonne Schamel, Tel 0911/5047474
www.svlaufamholz.de
fitness@svlaufamholz.de



Viet Vu Dao – der etwas andere Jahresrückblick

Austausch und Sport in Coronazeiten

Dieses Sportjahr ist im wahrsten Sinne des Wortes zweigeteilt.

Sport vor und während Corona.

Vor Corona hatten wir zwei Aktionen, die ganz im Sinne des deutsch-französischen Austausches standen.

Im November konnten wir uns wieder über einen Besuch unseres höchsten Meisters, Maître Cong Tot aus Marseille freuen, der zusammen mit Maître Triët nach Nürnberg gereist war. Gemeinsam absolvierten wir eine abendliche Trainingseinheit.

Neben Verteidigungstechniken lag das Hauptaugenmerk auf den traditionellen Quyens. Je nach Lernstufe übten wir immer wieder verschiedene dieser traditionellen Bewegungsabläufe unter den kritischen Augen der Maîtres. So konnten die Quyens wiederholt und optimiert werden.



Nach der Arbeit durfte natürlich auch das Vergnügen nicht zu kurz kommen und so trafen wir uns im Anschluss noch im „Madame Bui“, einem vietnamesischen Lokal.

Ende Februar, also ca. drei Wochen vor dem Lockdown, ging es dann für ein Wochenende nach Lyon zum Waffenseminar zu einem unserer befreundeten französischen Viet Vu Dao Vereine. Gemeinsam mit anderen Vereinen aus Frankreich stand dieses Wochenende ganz im Zeichen des Waffenkampfes. Hier waren alle Altersklassen vertreten und neben dem einen oder anderen blauen Fleck, bei manchen waren es eher mehr, hatten wir viel Spaß und konnten unsere Fertigkeiten verbessern. Vor, zwischen und nach den Trainingseinheiten wurde die französische Küche auf das Ausführlichste getestet, sei es durch ein organisiertes Buffet oder im Restaurant. Wer die Franzosen kennt weiß, dass bei ihnen oft, reichlich und lange gegessen wird. Mit dem einen oder anderen Tröpfchen Wein. So wurden viele französische Spezialitäten ausprobiert, aber nicht alles schmeckte dem fränkischen Gaumen.



So hatten wir Glück, dass zumindest die eine Hälfte unseres Austausches stattfand, denn der Gegenbesuch der französischen Gruppe im Mai fiel natürlich aus und seit Mitte März war kein Hallentraining mehr möglich. Aus der Not heraus musste eine andere Alternative des Sports her. So wurden wir von unseren Freunden aus Lyon eingeladen via Zoom miteinander Sport zu machen. Natürlich nicht vergleichbar mit unserem normalen Training, wie soll das auch gehen ohne Kontakt. Aber dreimal in der Woche trafen wir uns auf dieser Plattform, um gemeinsam ein HIIT Training (high intensity interval training) zu absolvieren. Anfangs nur eine halbe Stunde, zum Ende dann sogar eine Stunde anstrengendes Training, wo manch einer auch an seine Grenzen kam. Mogeln ist nicht, weil man ja trotzdem gesehen wird. Der Spaßfaktor kam trotz allem nicht zu kurz. Und so zählen wir inzwischen 31 Trainingseinheiten in Zeiten von Corona.





Hybrid-Schnäppchen für clevere Sparer!

... Wenn der Strom mal nicht langt,
wird einfach Benzin getankt!



5 JAHRE
HERSTELLER
GARANTIE*

8 JAHRE
FAHRBATTERIE
GARANTIE*

Abb. zeigt kostenpflichtige
Sonderausstattung

Mitsubishi Outlander Plug-in Hybrid Händlerzulassung 02/2020

statt ~~46.390~~ EUR¹
nur **35.190** EUR²

Jetzt finanzieren! **199** EUR
monatliche Rate³

Outlander Plug-In Hybrid PLUS mit Diamant-Paket 2.4 MIVEC



- ▶ bis zu 54 km rein elektrische Reichweite
- ▶ Bi-LED-Scheinwerfer
- ▶ 360° Kamera
- ▶ Standheizung mit Standklima
- ▶ Premium-Ledersitze
- ▶ Elektrische Heckklappe
- ▶ Beheizbares Lenkrad

* 5 Jahre Herstellergarantie bis 100.000 km bzw. 8 Jahre Herstellergarantie auf die Fahrbatterie bis 160.000 km.
Details unter www.mitsubishi-motors.de/garantie

1) Unverbindliche Preisempfehlung der MMD Automobile GmbH, Emil-Frey-Straße 2, 61169 Friedberg, ab Importlager, zzgl. Überführungskosten, Metallic-, Perleffekt- und Premium-Metallic-Lackierung gegen Aufpreis. 2) Hauspreis inkl. Überführung und Metallic-Lackierung in Platinum Grau oder Rubin Schwarz. Dieser Preis beinhaltet bereits die mögliche Unterstützung durch die staatliche BAFA-Prämie i.H.v. 1.875€, vorbehaltlich deren Genehmigung, sowie den Herstelleranteil an der BAFA-Prämie in gleicher Höhe und einen zusätzlichen Rabatt des Händlers i.H.v. 8.930€. Angebot gültig solange Vorrat reicht.

3) Ein freibleibendes Angebot der MKG Bank, Zweigniederlassung der MCE Bank GmbH, Schieferstein 9, 65439 Flörsheim, inkl. Überführungskosten. Für den Outlander Plug-in Hybrid (I) PLUS mit Diamant-Paket 2.4 MIVEC; Finanzierungsbeispiel (gültig bis 30.09.2020) kalkulatorischer Fahrzeugpreis bei Finanzierung 35.190,00 EUR, Anzahlung 5.300,00 EUR, Nettodarlehensbetrag 29.890,00 EUR, Laufzeit 48 Monate, Sollzinssatz (gebunden) 1,97%, effektiver Jahreszins 1,99%, 1. Monatsrate 199,00 EUR, 46 Monatsraten à 199,00 EUR, letzte Rate 22.609,84 EUR, Gesamtbetrag 37.262,84 EUR. Repräsentatives Kreditbeispiel; die Angaben stellen zugleich das 2/3-Beispiel gem. § 6a Abs. 4 PAngV dar.

NEFZ (Neuer Europäischer Fahrzyklus) Messverfahren ECE R 101 Outlander Plug-in Hybrid Gesamtverbrauch: Stromverbrauch (kWh/100 km) kombiniert 14,8. Kraftstoffverbrauch (l/100 km) kombiniert 1,8. CO₂-Emission (g/km) kombiniert 40. Effizienzklasse A+. Die tatsächlichen Werte zum Verbrauch elektrischer Energie/Kraftstoff bzw. zur Reichweite hängen ab von individueller Fahrweise, Straßen- und Verkehrsbedingungen, Außentemperatur, Klimaanlageinsatz etc., dadurch kann sich die Reichweite reduzieren. Die Werte wurden entsprechend neuem WLTP-Testzyklus ermittelt und auf das bisherige Messverfahren NEFZ umgerechnet.

Fröhlich
AUTOHAUS

Autohaus Fröhlich GmbH
Nürnberg • Ostendstraße 154 • Tel.: (0911) 95 40 840
www.froehlich-nuernberg.de