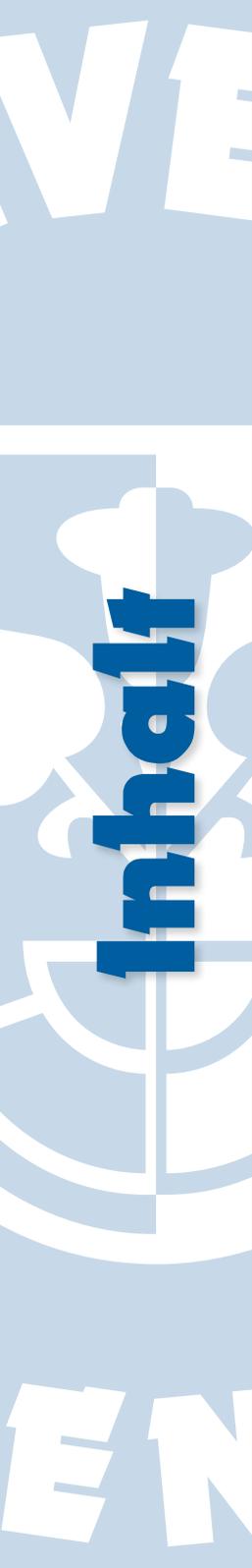


TVL Aktuell

Ausgabe 01 /2020





Inhalt

Vorwort	3
Finanzielle Auswirkungen Corona	4
Nur gemeinsam sind wir stark.....	5
Verschiedenes aus dem Verein.....	6
Corona Teil 1.....	9
Corona Teil 2.....	10
Corona Teil 3.....	12
Erweiterung des Fitnessclubs	13
Corona Teil 4.....	14
Corona Teil 5.....	15
Doktors Meinung	16
Jahresbericht Rollstuhlsport	18
Basketball	24
Leichtathletik	26
Laufseminar.....	28
Sportabzeichen.....	29
Interview Gerdi Hoffmann-Schmitt.....	30
Übungsleiter*innen stellen sich vor	34
Herzsport des TVL im Jahr 2020	36
Tenniscamp	38
Volleyball.....	40
Historisches Fechten	44
Bilder	46
Corona-Übungsplan	48
Adressen / Impressum.....	55

Termine 2020 (vorbehaltlich Corona-Regeln)

20. September	Infoveranstaltung Laufseminar
14. November	15. Mainzer Lauf-Kongress
20. November	136. Mitgliederversammlung
17. Dezember	Nikolausfeier

Vorwort

Im letzten Heft Anfang 2020 haben wir das Jahr 2019 noch als schwierig bezeichnet und konnten uns nicht vorstellen, dass es noch viel schlimmer kommen könnte. Aber weit gefehlt.

Mitte März mussten wir, wie alle Sportvereine, den gesamten Sportbetrieb einstellen. Und erst heute sind wir in der Lage, fast alle unsere Sportangebote wieder, auch in den Schulferien, anzubieten, denn die Sportstätten, auch die städtischen, blieben während der Sommer-Schulferien geöffnet. Mittlerweile herrscht schon wieder reger Betrieb, alle sind froh, sich endlich wieder bewegen zu können. Besonders der Sport im Freien, z. B. auf unserer lange vernachlässigten Wiese erfreut sich großer Beliebtheit.



Also für alle, die es noch nicht bemerkt haben, Ihr könnt wieder kommen.

Corona hat uns die Regeln vorgegeben, wir halten uns natürlich strikt an alle Anweisungen und Ihr doch hoffentlich auch. So solltet Ihr bitte dringend den Hinweisschildern und den Hinweisen der Übungsleiter folgen und auch die Hygienemaßnahmen befolgen.

In den Monaten ohne Sportbetrieb sind keine Zusatzgebühren für Taekwondo, den Fitness Club und für einige Kurse mit Extragebühr eingezogen worden. Wir bemühen uns wirklich sehr, Euch trotz vieler Änderungen im Übungsplan einen reibungslosen Ablauf zu gewähren.

Der Arbeitseinsatz wird für dieses und nächstes Jahr zusammengezogen. Das bedeutet, dass in diesem Jahr nicht geleistete Einsätze erst Ende 2021 abgebucht werden. Die beiden Jahre werden wie ein Jahr behandelt.

Die immer Ende März stattfindende Mitgliederversammlung musste verlegt werden. Wir beabsichtigen, sie am Freitag, 20. November, nachzuholen. Auch einige Instandsetzungsarbeiten, die Suche nach personeller Unterstützung für den Vorstand, die Arbeit in den Ausschüssen und Gespräche mit der Grundschule über eine nähere Zusammenarbeit können erst jetzt wieder fortgesetzt werden.

Ein besonderes Anliegen ist es, uns bei allen Mitgliedern und unseren Übungsleiterinnen und Übungsleitern herzlich für ihr Verständnis, die Geduld und auch tatkräftige Mitarbeit zu bedanken.

Drückt uns bitte alle die Daumen, dass die erfolgten Lockerungen der Corona-Regeln Bestand halten und keine neuen Auflagen mehr entstehen.

Jetzt viel Spaß beim Weiterlesen unseres neuen TVL-Aktuell.

Finanzielle Auswirkungen des Corona-Shutdown

Mitte März waren wir gezwungen, mit Einverständnis der festangestellten Sportlehrer, diese in komplette Kurzarbeit zu schicken. Diese Phase endete Ende Mai, zum Teil erst im Laufe des Monats Juni. Der TVL hat das Kurzarbeitsnetto auf 90% (statt 60%/67%) aus eigenen Mitteln aufgestockt.

Wir haben die unmittelbare Phase gut überstanden. Durch einen stringenten Sparplan konnten wir unsere Ausgaben an die geschrumpften Einnahmen anpassen. Es müssen lediglich einige geplante Instandhaltungsinvestitionen um ein Jahr aufgeschoben werden.

Die weiteren Auswirkungen können wir heute noch nicht vollständig überblicken:

Folgende finanzielle Verwerfungen müssen wir meistern: Es werden etwa 6.000 € Einnahmen aus dem abgesagten Reblütenfest und der Kerb fehlen. Hygienemaßnahmen zur Sicherstellung der Sportstunden schlagen monatlich mit ungefähr 300 € zu Buche. Die Einschränkung der Teilnehmerzahl pro Kursstunde ist noch nicht überdacht, da noch Einzelheiten fehlen. Der Schock und die Einschränkungen können sich negativ auf die Mitgliederanzahl auswirken.

Die Unterstützung, die wir unserem Gaststättenpächter entgegenbringen, ist vorläufig zeitlich begrenzt.

Gerhard Schneider

Nur gemeinsam sind wir stark

Im nächsten Jahr finden turnusgemäß wieder Neuwahlen des ehrenamtlich geführten Vorstands statt. Aus Altersgründen scheidet der Finanzvorstand aus dem Vorstand aus, der 1. Vorsitzende kann aus beruflichen Gründen nicht mehr weitermachen und auch seine beiden Stellvertreter bekommen es leider terminlich nicht mehr geregelt, dem Vorstand in angemessener Weise beizustehen.

Ein Verein wie der Turnverein Laubenheim lebt vom Ehrenamt. Daher suchen wir dringend engagierte Ehrenamtliche, die mit uns die vielfältigen Aufgaben, insbesondere auf der Entscheidungsebene (Vorstand, Ausschüsse) bewältigen helfen.

Wenn Dir soziale Kompetenz, Spaß am Sport, kollegialer Führungsstil, Geduld und Engagement nicht fremd sind und Du Interesse an einer Mitarbeit hast, dann überleg nicht lange und kontaktiere bitte

Ursula Kleinschmidt-Spies, Telefon 06131/87466, E-Mail ukl-spies@sloc.de

Wir können Dir versichern, dass die Arbeit in unserem fast 3.000 Mitglieder zählenden Verein Zufriedenheit und Freude bereitet.

Drum komme ins Team!

Die Mitgliederversammlung wird nachgeholt

Für die im März ausgefallene 136. Mitgliederversammlung (für das Jahr 2019) haben wir jetzt einen neuen Termin gefunden. Wir planen sie für den Freitag, 20. November 2020 um 19:30 Uhr. Wegen der Corona-Abstandsregeln können wir die Veranstaltung nicht wie sonst in der Günter Beck-Halle durchführen, sondern planen sie für die große Halle im Sportzentrum. Dort kann es keine Bewirtung geben.

Die Tagesordnung der letzten Einladung bleibt ungefähr so, wie sie für die ausgefallene Veranstaltung geplant war mit folgenden Änderungen:

Die Ehrungen werden für beide Jahre in der nächsten Mitgliederversammlung durchgeführt und es wird ein zusätzlicher Punkt „Satzungsänderung“ eingefügt.

Die neue Einladung wird Euch zeitnah zur Kenntnis gebracht.

Verschiedenes aus dem Verein

Wir suchen:

„Handwerklich versierte Kraft“

Der Turnverein Laubenheim sucht ab sofort eine handwerklich versierte Kraft auf Mini-Job Basis für anfallende Reparaturen und Pflegearbeiten.

Anfragen bitte an:

Brigitte Harzheim, Tel.: 06131/881377, tvl@onlinehome.de

Eine/n Trainer*in für U12-Basketballkinder

Anfragen bitte an:

Klaus Winkelmann, Tel.: 06131/86366, winkel.mann@t-online.de.

Was fällt weg ?

Kalli Kaufhold hat als Übungsleiter leider aufgehört. Einen Ersatz haben wir bisher nicht gefunden. Also fällt „Effective“ am Samstag aus.

Die Tanzgruppe „Calhandras“ hat wegen „Nachwuchsproblemen“ aufgehört. Das kann man wörtlich nehmen, denn einige der Damen bekommen selber Nachwuchs.

Taekwondo für Kinder kann erst nach den Herbstferien wieder angefangen werden.

Einige wenige Angebote können wegen Corona immer noch nicht angeboten werden. Sie sind im Übungsplan durchgestrichen dargestellt.

Verschiedenes aus dem Verein

Was kommt neu?

Herzsport - Krafttraining an Geräten

Das Krafttraining an Geräten ist in der stationären und ambulanten Rehabilitation ein Standardverfahren innerhalb der Sporttherapie für Patienten mit kardiovaskulären Erkrankungen. Denn aufgrund der krankheitsbedingten körperlichen Inaktivität und Auswirkungen der medikamentösen Therapie leiden viele Herzpatienten an einem starken Verlust der Muskelmasse und Muskelkraft.

Um dem effektiv entgegenzuwirken ist ein mehrmaliges Krafttraining in der Woche notwendig.

Daher bieten wir, unterstützend zum klassischen Herzsport, ab sofort jeden **Donnerstag von 10:00 - 11:30 Uhr** ein sportwissenschaftlich betreutes Krafttraining in unserem **Fitnessclub** an.

Unter Berücksichtigung des medizinischen Befundes und nach Analyse der Bewegungs- oder Sportbiografie wird ein individuelles Krafttrainingsprogramm für jeden erstellt.

Ziele dieses moderaten dynamischen Krafttrainingsprogramms beinhalten:

- Erhalt und Aufbau von Muskelmasse und Muskelkraft
- Verbesserung der kardialen Leistungsfähigkeit
- Steigerung der Lebensqualität, z.B. bessere Bewältigung der Alltagsbelastungen, Steigerung der Selbstsicherheit, Verbesserung der psychosozialen Situation usw.
- Verbesserung der propriozeptiven Fähigkeit und damit Erhöhung der Bewegungssicherheit

Das Training erfolgt ohne ärztliche Betreuung. Eine separate Fitness-Club-Mitgliedschaft und aktive Teilnahme an der Herzsportgruppe ist erforderlich.
(Die Anzahl ist auf 12 Teilnehmer begrenzt)

Anfragen bitte an Alex Stahl, Tel.: 0151 / 55347550 oder
alex.stahl.tvl@tv-laubenheim.de

Klaus Winkelmann

Verschiedenes aus dem Verein

Functional Training / Fitness Mix

Neudeutsch Squats (Kniebeugen, bis das Knie kracht), Burpees (Liegestütze, bis die Arme brechen), Folding knives (Klappmesser, bis der Bauch schlapp macht), Jumping Jack (Hampelmann, bis die Puste weg ist) usw. sind ja schon lange Teile unseres Fitness-Programmes. Jetzt kommt Functional Training mit dem eigenen Körpergewicht dazu.



Mit dem eigenen Körpergewicht und der Unterstützung durch kleine Geräte trainierst Du Deinen ganzen Körper abwechslungsreich und verbesserst dadurch Deine Schnellkraft, Koordination, Rumpfstabilität, Beweglichkeit und Ausdauer. Wir zeigen Dir im Gruppentraining die wichtigsten Grundübungen, die Deinen Körper zum Schwitzen bringen. Durch zahlreiche Modifikationen kannst Du die Schwierigkeit und Intensität nach Deinen eigenen Zielen steigern. Die Teilnahme ist für jeden gesunden Menschen möglich und empfohlen. Mit Spaß und einer hohen Trainingsqualität zum Erfolg: Teste Functional Training und überzeuge Dich selbst.

- Mittwochs 8:30 - 9:30 Uhr und freitags 8:45 - 10:15 Uhr, AA-Halle oder draußen, mit Luis Montenegro
- Dienstags 18:45 - 20:00 Uhr, als Lauftraining draußen mit Alex Stahl

Power-Yoga

Carina Jung hat die Leitung des Kurses „Power-Yoga“ am Donnerstag aufgegeben. Nadine Luger hat die Stunde übernommen und ist auf regen Besuch eingestellt.

Sport in der Schwangerschaft

Es mag an Corona oder dem heißen Sommer liegen, aber hier gibt es noch eine Menge Platz für neue Teilnehmerinnen. Mit Corona haben wir ja gelernt umzugehen und ewig wird der Sommer auch nicht mehr dauern. Also Nadine freut sich auf neue Teilnehmerinnen.

Wie lief das Corona-Drama beim TVL bisher?

Teil 1

Das Drama ist noch längst nicht zu Ende, aber hier soll kurz der bisherige Verlauf aus TVL-Sicht beschrieben werden.

Ab 14. März 2020 wurde der komplette Sportbetrieb geschlossen. Da dämmerte uns so langsam, dass das einige Folgen haben würde:

Der Polderlauf musste abgesagt werden. Unserem neuen Zeitnehmer aus Köln wurde abgesagt, Gebühren waren noch nicht eingezogen, aber um die 50 Anmeldungen mussten annulliert werden. Das Jugend-Sommerfest, das Rebblütenfest und die Kerb wurden abgesagt. Das noch nicht beendete Laufseminar musste abgebrochen werden. Der MZ-Marathon, auf den sich alle Läufer vorbereitet hatten, wurde ebenfalls abgesagt.

Tischtennis und Basketball beendeten ihre Meisterschaftsrunde mitten in der Saison usw.



Jede Menge Fragen mussten beantwortet werden:

Was geschieht mit den Angestellten? Bleibt das Büro geöffnet? Was geschieht mit der Gaststätte? Was geschieht mit dem Arbeitseinsatz? Was ist mit der Mitgliederversammlung? Welche finanziellen Folgen entstehen? usw.

Es entstand der Eindruck „Jetzt ist alles im Eimer“!

Mittlerweile sind zwar längst noch nicht alle Probleme gelöst und beseitigt, aber es überwiegt die Überzeugung, dass wir sie lösen können.

Und so ganz langsam getreu der Frage „Wie kommen wir aus dem Eimer?“ fingen wir an zu überlegen, wie das jetzt weiter gehen soll?

Begleitet wurden wir dabei (und tut es immer noch) von einem Wust von staatlichen und städtischen Anordnungen, Checklisten, Auflagen, Empfehlungen usw., mittlerweile sieht da wohl keiner mehr ganz durch. Diese ändern sich auch fast wöchentlich, zusammen mit den staatlichen Bestimmungen, und führen zu ständigen Anpassungen unseres Übungsplans. Aber man ist ja flexibel und der Tag hat 24 Stunden.

Corona-Drama beim TVL

Teil 2

Alex schuf dann sehr schnell mit Hilfe von Sabine, Viviane, Viola und Luis einige Online-Angebote und veröffentlichte sie auf der Homepage und in Facebook. Sie stehen dort immer noch für alle Fälle (www.tv-laubenheim.de/fitzuhause).

Die ersten, die wirklich angefangen haben zu trainieren, waren zwei Volleyballer: Silke und Thorsten. Die haben dabei schon den neuen Laubenheimer Strand am Rhein getestet. So nebenbei haben sie gleich das Beachfeld wieder in Ordnung gebracht, (im Bild zu sehen).



Vielen Dank!#

Am 22. April konnten dann die Tennisplätze freigegeben werden, mit einigen Auflagen: nur Einzel, kein Wettkampf, kein Aufenthalt, keine Gratulationen usw.



Die Tennisler waren auch die ersten, die ihre Mitglieder informierten, eine komplette Handlungsanweisung rausgaben und kurze Regeln an den Plätzen befestigten. Und man glaubt

es kaum, die Leute haben sich daran gehalten. Alexandra war eine der Ersten, wie hier zu sehen ist.

Wie dann Anfang Mai einige Sportarten im Freien zugelassen wurden, erinnerten wir uns daran, dass ja eine Wiese unterhalb der Tennisplätze liegt, die jahrelang fast unbenutzt vor sich hingedämmert hat.

Die wurde nochmals gemäht und nahm dann Sportarten auf, die sonst nie nach draußen gehen, wie BBP, Rücken Fit, Yoga-Fit, Aroha, Fitness und Kondition, Ski-Gymnastik. Mittlerweile ist die Wiese gut besucht und natürlich bei gutem Wetter sehr beliebt. Die Hygiene-Eimer sind auch immer dabei. Mittlerweile haben wir sogar einen Stromanschluss.



Sport treiben im Freien macht ja echt Spaß. Man kann das auch machen, wenn es regnet wie der folgende Bericht zeigt :

Dienstag, 9.6.2020, 19.00-20.00 Uhr

Eine Corona-Sportstunde auf der TVL-Wiese, Richarda erinnert sich:

- 18.55 Uhr 14 Teilnehmer freuen sich auf Sport, bekleidet mit langer Hose und Regenjacke.
- 19.00 Uhr Alle sind in der Liste abgehakt, es geht los: mit Sport und mit Regen!
- 19.05 Uhr „Ja, ja, das hört gleich wieder auf!“
- 19.15 Uhr „Da hinten wird’s schon hell!“
- 19.20 Uhr Es schüttet! Der Sportwart verlässt den Platz: er hat wahrscheinlich was Wichtiges vor....
- 19.30 Uhr „Keine Bange, der Regen hört gleich auf!“ – „Das sagst du schon seit einer halben Stunde!“ - „Jetzt ist doch eh alles egal!“ Ein Teilnehmer versucht, mit Schirm die gymnastischen Übungen zu absolvieren.
- 19.40 Uhr Die ersten rufen nach Entspannung und wollen auf die Matte. Naja, es regnet!
- 19.45 Uhr Wir rollen unsere Matten auf, noch 10 Min. für den Bauch und die Seite.
- 19.55 Uhr Es geht doch! Auch bei Regen! Die letzten Dehnübungen in Rückenlage: leichtes Nieseln kühlt unsere geschwitzten Gesichter (mit Regenjacke Sport treiben, heißt : ganz private Sauna)
- 20.00 Uhr Ich bin soooo stolz auf euch! Die beste Truppe „for ever“.

Leider gibt es kein „livebild“, es hat so geregnet, das keiner sein Smartphone nass lassen wollte.

Sollten wir unbedingt nachholen!

Richarda



Corona-Drama beim TVL

Teil 3

Am 04. Mai eröffnete die Stadt wieder den Sportplatz. Zu unserer aller Überraschung durften dann auf dem Platz ca. 150 Personen Sport treiben. So viele waren noch nie da. Auch hier waren einige Sportarten schnell dabei, wie natürlich die Leichtathleten, aber auch Kindertanz, Rope-Skipping, Parkour, Rücken-Fit, Yoga, Core-Faszien-Training und sogar Mutter-Kind-Training und ChiGong.

Das darf nicht vergessen werden: am 10. Mai haben wir auch am ausgefallenen MZ-Marathon teilgenommen, natürlich virtuell. Wir haben 2 Staffeln zu je 4 Personen gebildet und sind den Marathon im Polder gelaufen. Da war das Training doch nicht ganz umsonst.



Dabei konnten wir bewundern, dass der Polder doch einiges zu bieten hat.



Am 04. Juni konnte auch der Fitness Club wieder geöffnet werden. Es waren zahlreiche Auflagen, die Hygiene und Desinfektion betreffend, einzuhalten. Ferner durften nur 10 Teilnehmer (mittlerweile 12) gleichzeitig trainieren, der Abstand muss eingehalten werden und der Ausgang wurde verlegt, um eine Einbahnstraßen-Regelung zu erreichen. Ferner musste ein Online-Anmeldeverfahren eingerichtet werden. Mittlerweile hat sich das alles ganz gut eingespielt.

Erweiterung des Fitnessclubs

- Rücken- und Gelenkschmerzen
- Muskelschmerzen
- Verspannungen
- Konditionsmängel
- Schäden durch berufliche oder sportbedingte Fehlbelastungen etc.

Du bist reif für den Club!



„Wir wollen Haltungsstörungen ausgleichen, Bewegungsprofile normalisieren oder zumindest verbessern, vernachlässigte Muskeln und Gelenke stärken, Gleichgewicht schulen, positives Körpergefühl erreichen. Das schließt den Muskelaufbau nicht aus. All diese Aspekte sind für unsere jungen als auch für unsere älteren Mitglieder wesentlich.“

Aber das Wichtigste zum Schluss: wir wollen dabei Spaß haben!“
(Peter Geuder)

Auch für Jugendliche ab 14 Jahren (mit Einverständnis der Eltern) geeignet.

Öffnungszeiten des Fitnessclubs

Montags	09:00 bis 12:00 und 17:00 bis 21:30
Dienstags	08:00 bis 10:00 und 17:00 bis 20:00
Mittwochs	10:00 bis 12:00 und 17:00 bis 21:30
Donnerstags	08:00 bis 10:00 und 17:00 bis 21:30
Freitags	09:00 bis 12:00 und 17:00 bis 19:00
Samstags	14:00 bis 16:00
Sonntags	10:00 bis 12:00

Wie werde ich aktiv?

1. Einmal Schnupperkurs gratis (zu den angeg. Trainingszeiten)
2. Für TVL-Mitglieder:
Anmeldung für Fitnessclub in der Geschäftsstelle oder im Internet
3. Für Nicht-Mitglieder:
Mitgliedschaft im TVL beantragen und Nutzung im Fitnessclub beantragen
4. Kostet:
Halb-Jahr-Mitgliedschaft 12,- € pro Monat
Unbegrenzte Mitgliedschaft 10,- € pro Monat

Für die Nutzung des Fitnessclubs ist die Mitgliedschaft im TVL obligat.

Corona-Drama beim TVL

Teil 4

Ab 08. Juni Öffnung der TVL-Hallen, wieder sind zahlreiche Auflagen zu beachten, wie z.B. nur eine Person pro 10 qm Hallenfläche, Abstände, keine Berührungen usw. Auch das Kommen und Gehen musste neu organisiert werden. Auch Taekwondo fing wieder an (allerdings ohne Kinder). Bei schönem Wetter, wenn alle noch draußen sind, gibt's kaum Probleme. Aber wenns regnet, passen wir alle noch rein ?



Dasselbe gilt für die Günter Beck-Halle, neue Wege, neue Regeln, weniger Teilnehmer.



Dann 15. Juni die Teilöffnung der großen Halle. Die Stadt hatte ein Einsehen und endlich konnten die Turnerinnen und die Tischtennisspieler wieder mitmachen, z.T. unter haarsträubenden Bedingungen, z.B. alle

Kinder müssen sich die Hände waschen, die Tischtennisspieler müssen die Bälle desinfizieren. Die Tische müssen desinfiziert werden, wobei man nicht weiß, ob das die Oberflächen überleben. Die Trampolin-Turner dürfen nur mit den Füßen aufkommen und müssen das Sprungtuch desinfizieren. Daraufhin haben sie erst einmal verzichtet.



Dann ab 24. Juni durften auch die Basketball-, Volleyball- und Badminton-Spieler wieder in die Halle. Ähnliche Hygiene-Bedingungen, nur 10 Leute erlaubt, aber die können auch wieder gegeneinander spielen.



Zur großen Erleichterung hält die Stadt die Halle auch während der Ferien offen, so dass der Trainingsrückstand zumindest teilweise wieder aufgeholt werden kann.

Corona-Drama beim TVL

Teil 5

Ab dem 25. Juli konnten dann auch die Basketballer und die Volleyballer ihr normales Training wieder aufnehmen. Gruppen zu 30 Personen waren wieder erlaubt. Auch die Rollstuhlsportler konnten wieder mit ihrem Training beginnen.



Nach den Sommerferien großes Aufatmen. Die Kleinen, die Kinder und die Jugendlichen, die noch nicht wieder angefangen hatten, sind jetzt wieder dabei. Jetzt ist wieder Leben in der Bude. Fast sind wir wieder komplett. Nur die Taekwondo-Kinder müssen sich noch gedulden. Peter Geuder ist wegen einer Operation noch nicht wieder einsatzfähig.

Nach ungefähr viereinhalb Monaten kann jetzt wieder unser komplettes Angebot präsentiert werden. Und die Scherben aufkehren, die das ganze Chaos hinterlassen hat und darüber nachdenken, was alles passiert ist, und was das für Folgen hat. Bisher konnten wir sehr viel Angebote nach draußen legen. Wir sind gezwungen, die Anzahl Teilnehmer für die Hallen zu beschränken (Abstandsgebot), deshalb wird es auch weiterhin einige Verschiebungen geben, wenn das Wetter wieder schlechter wird. Aber wir sind ja flexibel. Ein besonderer Dank gilt den Übungsleitern, die beim Einrichten der Sportstätten mitgeholfen, die plötzliche Verschiebungen mit stoischer Ruhe ertragen haben und die immer wieder kreativ waren, wenn es darum ging, fehlende Musik, fehlende Geräte, usw. zu überspielen. Es ist ganz schwierig, jemanden herauszuheben, trotzdem soll gesagt werden, dass es besonders Sabine gelungen ist, ihr komplettes Programm sehr schnell, klaglos und professionell auf die Füße (Wiese) zu stellen, und Alex, der von der ersten Minute an mitgeholfen und mitgedacht hat.

Eigentlich ist es nicht unsere Art, uns selber zu loben. Aber wenn wir dazu aufgefordert werden, ein Lob zu veröffentlichen, dann machen wir das, getreu dem Motto „tue Gutes und rede darüber“:

„Hiermit möchte ich mich für die gute Organisation des Sportangebotes, auch während der Corona Krise, bedanken. Es ist unglaublich toll was hier geleistet wird, von der Organisation und den Trainern ! Ich bin jetzt seit „ kurzer“ Zeit Mitglied beim TVL und habe die tollen Angebote nutzen können. Das Programm ist unglaublich vielseitig und die Trainer haben ein hohes Niveau! Zuvor habe ich privat Kurse gebucht und viel Geld bezahlen müssen! Für die gleiche Qualität! Mit Einführung der 30,00 Euro habe ich viele Stimmen gehört das wäre unverschämt und zu teuer. Dieses habe ich als unglaublich empfunden! Den Mitgliedern ist es nicht bewusst, was für tolle Kurse, Trainer und Leistungen sie geboten bekommen und das für wenig Geld ! Auch dass Mitglieder überlegen, ihren Mitgliedsbeitrag, während der Corona Krise, zurück erstattet zu bekommen, ist für mich unfassbar ! Ich möchte meine 30,00 EUR zum Jahresende spenden und würde mich freuen, wenn andere das auch machen würden! Ein Turnverein mit so vielen Angeboten und zu solchen Preisen sollen die Mitglieder mal suchen !

Danke allen und ich würde mich freuen wenn Sie dies in der Zeitschrift veröffentlichen würden.

Grüße Heike Hog

Doktors Meinung

CORONA

Natürlich erwartet ihr in dieser Rubrik eine Stellungnahme zum beherrschenden Thema dieser Zeit. Aber wird ein Beitrag, geschrieben Ende April, zum Erscheinungstermin (voraussichtlich im Juni) noch irgendeine Relevanz haben? Nimmt doch das Wissen um dieses Sars-CoV-2 Virus und die von ihm ausgelöste Erkrankung Covid-19 weltweit täglich zu, dank großer Forschungsanstrengungen. Niemand kann den Kenntnisstand von Juni vorauswissen. Einige Grundsätze werden aber auch in Wochen noch gelten, weshalb ich mich doch dem zweifelhaften Vergnügen einiger Corona-bedingten Gedanken unterziehen möchte.



Zu viele Erkrankte sprengen das Gesundheitssystem. Ein Überlaufen der Intensivstationen wird zu Todesfällen führen, die bei ausreichender Kapazität an Betten und Personal zu retten gewesen wären. Leitstrategie ist also: Viruskontrolle, damit jeder Patient die Versorgung bekommt, die nötig ist, sein Leben zu retten und seine vordem bestehende Gesundheit wieder herzustellen. Publizistisch beliebt in den Medien wegen ihrer Dramatik ist die Situation der Triage auf Intensivstation: bei begrenzter Kapazität kann das Behandlungsteam dazu gezwungen sein, dem Patienten mit der schlechteren Prognose die Therapie zu versagen zugunsten des Patienten mit der besseren Prognose. Niemand von uns möchte in dieser Situation der Patient mit der schlechteren Prognose sein, oder?

Warum dann die Lockerung der Quarantänemaßnahmen, die doch offensichtlich die Viruskontrolle ermöglichen? Nimmt diese Lockerung individuelle Erkrankung in Kauf, evtl. den Tod des Betroffenen, ohne dass es medizinisch wirklich notwendig war?

Ja! Auch das ist eine Triage Situation. Hier nur auf einer politischen Ebene, die gesteuert wird durch wirtschaftliche und soziale Ressourcen. Ist das ethisch vertretbar? Ist das unter humanitären Gesichtspunkten erlaubt?

Wenn es noch viele Monate braucht, um Medikamente zur Therapie schwerer Covid-19 Infektionen einzuführen und es ebenfalls noch viele Monate dauern wird, ehe wirksame Impfstoffe in ausreichender Menge zur Verfügung stehen, ist es geboten, eine Situation, die mit der Bezeichnung „Herdenimmunität“ belegt ist, zu überlegen. Was ist das?

Doktors Meinung

Von den Epidemiologen lernen wir, dass bei einer Durchseuchung von 60 bis 70% der Bevölkerung eine weitere Ausbreitung eines Virus zum Erliegen kommt. Eine solche Durchseuchung kann man auf verschiedenen Wegen erreichen:

1. Die Erkrankung wird nicht bekämpft (= natürlicher Verlauf). Folge: rasche Immunität der Bevölkerung unter Inkaufnahme vieler Toter.
2. Die Erkrankung wird geheilt. Voraussetzung: wirksame Medikamente, hohe Therapietreue der Behandelten, Erfassung aller Betroffenen. Aktuell nicht realisierbar.
3. Kalkuliertes Zulassen von Erkrankung. Voraussetzung sind wirksame Steuerungsmechanismen, hohe Compliance der Bevölkerung diese Steuerungsmaßnahmen betreffend, Inkaufnahme weiterer Erkrankungen und Todesfällen in verminderter Häufigkeit.

Vernünftigerweise gibt es zu dem dritten Weg zum jetzigen Zeitpunkt keine Alternative. Soll dieser Prozess gelingen, kann nicht entschlossen genug von Allen verlangt werden, die Spielregeln einzuhalten. Das bedeutet: unbedingtes Befolgen der Steuerungsmechanismen. Von der Politik muss verlangt werden, dass sie alle benötigten Ressourcen bereitstellt, um den Verlauf der Erkrankung wissenschaftlich zu dokumentieren, zu validen Messungen zu kommen und bei Versagen der Quarantäneerleichterungen Irrtümer umgehend zu korrigieren.

Ein Breitensportverein wie der TV Laubenheim lebt von seiner sozialen Ausstrahlung, von seinem Gesundheits-orientierten Sportangebot und vom Leistungsgedanken. Die Corona-Pandemie ist eine Episode, in der wir alle mit Kreativität und Toleranz versuchen müssen und werden, die Inhalte unserer Vereinstätigkeit zu retten, neu zu definieren, mit neuem Leben zu füllen. Voraussetzung ist die unbedingte Befolgung aller Quarantäne- und Hygienemaßnahmen. Bei Zuwiderhandlung droht sofortige Rote Karte und Platzverweis.

Auch wenn die Pandemie von uns allen viel abverlangt, es bleiben die wichtigen Vereinsziele der Gesundheitsvorsorge und Rehabilitation bestehen, wie sie vor dem bestanden. Die Bereicherung der Lebensqualität durch unseren Vereinssport sind bleibende Werte, an denen Covid-19 nichts ändert.

Und wer weiß schon, ob die momentanen Einschränkungen nicht nur kleine Fingerübungen sind, gemessen an den Anstrengungen, die uns abverlangt werden könnten, um unseren schönen blauen Planeten für uns alle lebenswert zu erhalten. Oder, um den Mainzer Feingeist zu zitieren: Nix ist sooo nix, dass es nit für ebbes gut is.

Seid vor- und umsichtig! Am besten ihr bleibt gesund!

Dr.med. Erich Schmidt

Rentner, mehrfacher Großvater; im früheren Leben Internist, Intensivmediziner und Geriater. Unter Corona-Blickwinkel gehört er zur Hochrisikogruppe.

Jahresbericht der Abteilung Rollstuhlsport des TV Laubenheim für 2019

Im Jahr 2019 ist in der Rollstuhlsportabteilung des TV Laubenheim einiges an Veränderung passiert und in Bewegung geraten. Nora Sties und Thomas Reinelt, die die Rollstuhlsportabteilung jahrelang wunderbar und nachhaltig aufgebaut und zu einem Aushängeschild gemacht haben, mussten sich im zweiten Quartal, ab dem Früh-Sommer, immer mehr zurücknehmen und haben sich nach der Geburt des gemeinsamen Sohnes Erik im August zunächst völlig zurückgezogen. Innerhalb der Rollisportabteilung wurden alle Aufgaben neu verteilt, so dass der reguläre Betrieb in der Abteilung weiterhin qualitativ hochwertig laufen konnte:

- Das Erwachsenen-Training „move it“ am Dienstag-Abend hat Jörg Köhler übernommen, als Co Trainer fungierte Johannes Trapp.
- Das Basketball-Training organisiert und leitet nun Johannes Trapp, unterstützt von Sabrina Köhler.
- Das Training im Kindersport leitet hauptverantwortlich ab sofort Simon Wüst. Er wird im Optimalfall unterstützt von Hannah Uerschelen, Melanie Spengler, Becci Bürger, Jörg Köhler, Jens Weiß, Lukas Neumann und Johannes Trapp.

TVL-Rollikids

Im Freitagssport der Rollikids treiben in den ersten 20 Minuten des Trainings immer alle anwesenden Sportler gemeinsam Sport. Zu cooler Musik wird sich gegenseitig gefangen, mit Bällen geworfen oder einfach nur gequasselt. Der Anfang des Trainings ist immer auch ein Austausch miteinander und mit viel Humor werden entstandene Freundschaften gepflegt und erhalten.

Im weiteren Verlauf des Trainings wird dann die Gruppe in der Regel geteilt. Die Kleineren und noch Ungeübten werden meist von Hannah und Melanie versorgt und Simon kümmert sich um die alten Hasen. Die anderen anwesenden Übungsleiter*innen teilen sich dann in beide Gruppen auf und unterstützen mit Herz und Verstand.

Im letzten Jahr war es auffällig, dass unsere Kindergruppe immer älter wird, denn bei den Kleineren kommt es immer mal wieder vor, dass nur recht wenige anwesend sind. Die alten Hasen sind regelmäßig gut vertreten und stellen sich verschiedenen Trainings-Herausforderungen.

Auch 2019 wurde meist in der Halle, immer mal wieder auch draußen vor der Halle und natürlich auch auf dem Sportplatz gemeinsam gespielt und Sport getrieben.

Immer wieder ist es den Trainer*innen wichtig, Grundlagen der Fahrtechniken zu vermitteln und regelmäßig auch den beliebten Holzparcours mit Hindernissen aufzubauen und zu nutzen.

Zum Lieblingsspiel der meist größeren Cracks hat sich Wheel-Soccer entwickelt. Ein wunderbares Mannschaftsspiel, in dem gemeinsam versucht wird, einen Pez-ziball nach klarem Regelwerk ins gegnerische Tor zu befördern.

Rollstuhlbasketball

Das Team hat sich in den letzten Monaten verjüngt und leicht erweitert. Endlich ist es gelungen, dass aus der Kindergruppe mehrere Teilnehmer erfolgreich zu den Basketballern gewechselt haben.

Die Trainings verlaufen voller Engagement und wunderbar sind die Leistungszuwächse bei den Korbjäger*innen zu beobachten. Mittlerweile sind die Teilnehmer*innen zwischen 12 und fast 60 Jahre alt und wir sind mit Männern und Frauen gemeinsam auf Korbjagd.

Move it! - Der Sportmix für alle die laufen können oder auch nicht

Die „Move it´ler“ sind ein motivierter Haufen von 10 bis gut 20 Teilnehmer*innen, die sich im TVL regelmäßig dienstags zum Rollstuhlsport treffen. Nach einem klaren Monatsplan wird entweder Technikschiulung oder Konditionstraining betrieben, oder es werden verschiedene Sportarten und Spiele ausprobiert.

Die Gruppe besteht aus Menschen beider Geschlechter und die Teilnehmer*innen sind zwischen 12 und gut 60 Jahre alt. Es ist eine bunte Mischung von Menschen mit Handicap und deren Freunden oder Familienmitgliedern. Hier treiben ultraverschiedene Menschen erfolgreich miteinander Sport. Es kommen mehrfach, auch geistig beeinträchtigte Sportler, die von einem Fahrdienst gebracht und geholt werden, in die Halle - genauso wie auch ganz normal arbeitende Sportler mitmischen. Die Truppe hat einen guten Zusammenhalt und immer findet auch eine Art Selbsterfahrung statt, wenn gemeinsam Erfahrungen ausgetauscht und Tipps zur allgemeinen Lebensbewältigung weitergegeben werden.



Highlights, gemeinsame Termine und Projekte der Abteilung

- Wir hatten erneut zwei Angebote im Rahmen der Mainzer Ferienkarte, diesmal in Kooperation mit anderen TVL-Abteilungen.
- Referent*innen der Abteilung standen z.B. der Mainzer Physioschule und dem Projekt der UK und des BM „Wege in den inklusiven Sport - WIDIS“ mit ihrer Kompetenz zur Verfügung.
- Immer wieder wurden in den Sparten des Rollstuhlsports auch gemeinsame Feste gefeiert. Das Sommerfest im Freien und auch die Weihnachtsfeier in einer ausgesuchten Lokalität sind immer gut besucht und sehr beliebt.
- Auch 2019 nahmen die Rollisportler wieder an der beliebt-berühmten 1000m Staffel des Polderlaufes teil. Hier dürfen verschiedene Menschen je nach Können eine abgesteckte Strecke rund um den Sportplatz und freuen sich von Anfang an schon auf das Würstchen und Kaffee mit Kuchen danach.
- Die Rollisportabteilung des TVL unterstützte auch die Organisatoren des Kinderfests, indem sie einen Rolliparcours anboten, wo gesunde und beeinträchtigte Sportler sich im Rollstuhl sitzend sportlich betätigen könnten.

Wheel-Soccer-Cup in Berlin

Der Wheel-Soccer-Cup in Berlin ist für ganz viele unserer Rollstuhlsportler der absolute Höhepunkt im Sportjahr. Hier nehmen alt und jung, zum Teil ganze Familien, jährlich wahre Herausforderungen auf sich, wenn es zusammen daran geht, ein gemeinsames Wochenende in Berlin zu verbringen. Dieses Jahr konnten wir uns durch die DATEV-Spende einen barrierefreien Reisebus leisten, der uns alle sicher nach Berlin und zurück gebracht hat.

Mit drei Mannschaften stellten wir wieder super Teams bereit, die alles gaben, dabei aber immer alle Regeln eingehalten und die Worte Respekt und Fairness gelebt haben. Auch 2019 wurden wir für unser Auftreten in Berlin gelobt und sind auch 2021 wieder gern gesehene Gäste.

UND => Wir werden kommen!!! ;-)

„Die Schule rollt!“

Auch 2019 ist es uns gelungen, wieder mehr als 10 Projektstage zu realisieren. In ganz Rheinland-Pfalz waren wir wieder an Schulen unterwegs und haben Fahrzeiten von zum Teil gut zwei Stunden (einfach!!!) zurückgelegt. Dabei wurden mit Muskelkraft, Hartnäckigkeit und Durchhaltevermögen Unmengen Rollstühle und Parcoursteile immer aufs Neue durch die Gegend bewegt. Neben den eigentlichen Schulbesuchszeiten braucht auch das Ein- und Ausladen des Transporters einiges an Engagement. Renate Winkelmann hat mit gewohnter Professionalität den ganzen Projektverlauf auf Spur gehalten. Erfreulich ist, dass wir mit Melanie Müller und Paulin Megens zwei weitere erfahrene Rollifahrerinnen für das Projekt begeistern konnten. Unsere langjährigen Projektaktiven Simon Wüst und Lukas Neumann seien an dieser Stelle, wie jedes Jahr, für ihre besondere Zuverlässigkeit und Treue erwähnt. Mit Hannah Uerschelen, Jörg Köhler und den beiden neuen Frauen, haben wir vier Rollifahrer*innen, die sich abwechseln und diese werden von Simon, Lukas und auch Renate als Begleiter*innen unterstützt.

Hier ein Beispiel eines TVL-Einsatzes mit dem Projekt „Die Schule rollt!“:

„Die Schule rollt!“ bringt Bewegung an die Grundschule Uersfeld“ von Martina Willems, Rektorin.

Die Schülerinnen und Schüler der ersten Klassen konnten am 12. Februar erleben, wie es ist, in einem Rollstuhl zu fahren und Sport zu treiben. Unter dem Motto „Die Schule rollt!“ machte der TV Laubenheim 1883 e. V. für Gemeinsamen Unterricht (GU) mobil. Nicht-behinderte Kinder erhielten Einblick in neue Bewegungsmöglichkeiten und konnten spüren, wie es sich anfühlt, mit körperlicher Beeinträchtigung im Rollstuhl aktiv zu sein. Die Lehrkräfte erhielten nützliche Informationen rund um das gemeinsame Sporttreiben. „Die Schule rollt!“ ist ein gemeinsames Projekt mehrerer Bündnispartner. Der Behinderten- und Rehabilitationssport-Verband Rheinland-Pfalz (BSV) und die Unfallkasse Rheinland-Pfalz unterstützen den Initiator TV Laubenheim inhaltlich und finanziell bei der Umsetzung. Die Referenten Jörg Köhler (selbst rollstuhlfahrender Lehrer), Simon Wüst und Lukas Neumann begeisterten die Kinder mit Spielen und einem Hindernisparcours. Hierbei waren viele Situationen nachempfunden, denen rollstuhlfahrende Menschen ausgesetzt sind und die nicht beeinträchtigen Menschen meist gar nicht auffallen. Es war zum Beispiel ungemein schwer, die Hallentür aus dem Rollstuhl heraus zu öffnen oder über die „Käseplatte“ (Kopfsteinpflaster) zu fahren.

„Die Schule rollt!“ wird an rheinland-pfälzischen Regelschulen vorzugsweise in Klassen mit rollstuhlfahrenden Schülerinnen und Schülern kostenlos realisiert. Ausgestattet mit Kinderrollstühlen, einem Hindernisparcours und erfahrenen Trainern besucht das Projektteam Einrichtungen im ganzen Land. Der Hindernisparcours aus Rampen, Stufen und simuliertem Kopfsteinpflaster soll zeigen, mit welchen Schwierigkeiten die Kinder im Rollstuhl im Alltag zu kämpfen haben - und wie diese überwunden werden können. „Hemmschwellen und Berührungängste können so durch das selbstständige Ausprobieren des Rollstuhlfahrens abgebaut werden. Bei jedem Termin ist mindestens ein rollstuhlfahrender Übungsleiter mit dabei, der Fragen beantworten kann und aus seinem Erfahrungsschatz berichtet“, sagt Jörg Köhler.

Rollstuhlsport

Konkrete Ziele des Projektes:

- Perspektivwechsel für alle Beteiligten : Der Rollstuhl als Sportgerät
- das Stärken der Kompetenz der Lehrkräfte, um die Qualität des Unterrichts zu verbessern
- Erleben von erwachsenen, selbstbestimmten Menschen mit Behinderung
- das Fördern von Teilhabe und Selbstbewusstsein der Schülerinnen und Schüler mit Behinderung
- eine Netzwerkbildung zwischen Lehrkräften, Eltern, Vereinen und Menschen mit Behinderung.



Danke an ...

- Unser Dank gilt wie immer insbesondere den guten Feen der TVL-Geschäftsstelle sowie Klaus und Renate Winkelmann für ihre besondere Unterstützung. Insbesondere ohne Renate würden wir untergehen. Dazu kommt unser betreuender Arzt Matthias Sunnus.
- Ein riesiges Dankeschön an die hochmotivierten Übungsleiter, die seit Jahren ganz wichtige Ansprechpartner für die Menschen sind, denen beim TVL in der Rollisportabteilung Qualität, Empathie und immer auch ein offenes Ohr geboten werden.



- Danke auch an Nora Sties und Thomas Reinelt, die auch 2019, zwar mehr aus dem Hintergrund, immer aber kompetent beratend, unterstützt haben.
- Auch an Laura Trautmann vom LSB und Patrick Moser aus NRW einen Dank, die immer wieder mal einspringen, wenn es bei unseren Projekten eng wird.
- Unseren engagierten Sportler*innen und Eltern sei gedankt für gute Ideen, Mithilfe und Unterstützung.
- Ein herzliches Danke auch an die Personen und Einrichtungen, die uns durch ihre Zeit und Engagement oder auch finanziell unterstützen.

Jörg Köhler

... und dann kam Corona

Nachdem wir im letzten Artikel noch mit einer ausgeglichenen Bilanz von 3 Siegen und 3 Niederlagen zufrieden waren, können wir nun mit deutlich geschwollener Brust zurückschauen:

Mit 10 Siegen und 5 Niederlagen belegen wir momentan den 3. Platz in der Tabelle der A-Klasse Rheinhessen. Und ehrlich gesagt war man innerhalb der Mannschaft gar nicht so pessimistisch eingestellt und traute sich durchaus zu, auch den 2. Platz noch in Angriff zu nehmen. Mutiges Ziel, aber definitiv nicht unrealistisch. Insbesondere wenn man bedenkt, dass man noch gegen den 1. (TSG Heidesheim) und 2. (SC Lerchenberg 4) der Tabelle gespielt hätte. Hätte, wäre, könnte. Spekulieren kann man viel, bringt uns aber gerade nicht weiter. Daher zunächst ein Blick zurück auf das Erreichte.



Bis auf eine deutliche (und überaus verdiente) Niederlage bei der TG Nieder-Ingelheim konnte man alle Spiele für sich entscheiden. Dabei ist bei allen Ergebnissen festzuhalten, dass die Defensive im Normalfall kein Problem darstellt. Unser Problem zeigt sich viel deutlicher in der Offensive. So froh wir über jeden neuen Mitspieler sind, merkt man eben, dass es immer eine gewisse Zeit braucht, bis sich die Rollen finden und man aufeinander abgestimmt ist. Dennoch ist man sich einig, dass man diese Einstimmungsphasen immer wieder gerne auf sich nimmt, anstatt zu fünft zu Spielen zu fahren und unter die Räder zu kommen. In dieser Hinsicht darf man also durchaus zufrieden sein, dass man wieder eine so hohe Spielerzahl erreicht hat. Und das obwohl es mit den großen Vereinen Theresianum und Lerchenberg eine große Konkurrenz in Mainz gibt.

Aktuell ruht der Ball leider auch bei uns. Wann und wie wieder gespielt werden kann, bleibt, wie so vieles momentan, leider ungewiss. Dennoch können wir aufgrund der gemachten Entwicklung und dem nach wie vor großen Potenzial positiv in die Zukunft schauen. Und so langsam wagen sich die ersten von uns auch wieder an individuelle Trainingseinheiten, die momentan noch unter freiem Himmel stattfinden (müssen). Aber das Jucken in den Fingern kann eben nicht noch länger ignoriert werden. Und so behilft man sich mit Handling- und Wurfdrills. Unser Spielertrainer Chris hat auch das Angebot gemacht, sich zu Waldläufen zu treffen. Bisher scheint dieser Vorschlag noch auf zurückhaltendes Interesse zu stoßen. Das sollte aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass Chris in dieser Saison einen herausragenden Job macht und der positive Blick nach vorne und zurück ohne sein Engagement so sicherlich nicht möglich wären. Daher an dieser Stelle nochmal ein großer Dank, dass du diese neue Rolle übernommen hast und in dieser Weise ausführst!

Wir sind gespannt, wann und wie es weitergeht. Aber eines kann man mit Sicherheit sagen: Mit den momentan herrschenden Grundvoraussetzungen brauchen wir uns vor niemandem verstecken. Die positive Entwicklung der letzten Zeit zeigt sich nicht nur im Saisonverlauf, sondern ist auch in der gesamten Mannschaft zu spüren. Zeit, dass es weitergeht!

Martin Schiller

Leichtathletik-Leistungsgruppe im Umbruch

Nach der erfolgreichen Wettkampfperiode über den Sommer 2019, gekennzeichnet mit persönlichen Bestleistungen und Podiumsplatzierungen in regionalen Wettkämpfen, musste die Leichtathletik-Leistungsgruppe einen großen Umbruch durchmachen. Denn der gesamte Trainerstab mit Susanna Müller, Philip Bouché und Annabel Hölzle musste sein Engagement beim TVL aus beruflichen bzw. privaten Gründen niederlegen. Aber auch die talentierte Athletin Kim Schenk, die uns Anfang des Jahres bei den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften so grandios vertreten hat, sucht nun unter olympischen Trainingsbedingungen beim USC Mainz eine neue Herausforderung, um sich sportlich weiterzuentwickeln. Wir wünschen ihr an dieser Stelle alles Gute und viel Erfolg mit diesem nachvollziehbaren Schritt und danken für die großartigen sportlichen und freundschaftlichen Momente in unserer Leichtathletikgruppe.

Seit Herbst 2019 haben wir nach intensiven Bemühungen einen absoluten Profi der Leichtathletik in unseren Reihen. Luis Montenegro, ehemaliger Spitzensportler/Hürdensprinter aus Chile, leitet mit meiner Unterstützung nun die talentierte Leistungsgruppe. Luis bringt viel fachliches Know-How mit, er trainiert im Landesstützpunkt Zehnkampfweltmeister und Olympiahoffnung Nicklas Kaul und begeistert unsere Athleten regelmäßig mit seinen innovativen Trainingsmethoden.

Die aktuelle Corona-Pandemie lässt eine reguläre Wettkampfsaison leider nicht zu. Wir gehen davon aus, dass in diesem Jahr keine regionalen Jugendwettkämpfe mehr stattfinden können. Wir bemühen uns deshalb Wettkampfsituationen im Training zu simulieren, um weitere Leistungssteigerungen sowie Bestleistungen möglich zu machen. Außerdem können wir die technische Ausbildung aufgrund der fehlenden intensiven Wettkampfvorbereitung in den Vordergrund stellen und das soziale Miteinander stärken. Ein großes anstehendes Projekt ist die Umstrukturierung des Nachwuchsbereichs, um ambitionierte und spaßorientierte gleichermaßen an die Leistungsgruppe heranzuführen, damit wir in Zukunft mit einem breiten Kader in den regionalen Wettkämpfen an den Start gehen können.

Alexander Stahl

Leichtathletik-Kinder und Jugendliche: unser Training während der Corona-Zeit

Anfang Mai kam die erfreuliche Nachricht, dass wir nach zwei Monaten Pause wieder auf dem Sportplatz trainieren dürfen. Am Montag, 11. Mai, war es dann endlich wieder soweit. Mit der Leichtathletikgruppe ab 5. Klasse und der Gruppe 3./4. Klasse durften wir starten und die Vorfreude war groß.

Natürlich gab es einige Vorgaben, die wir als Trainer einhalten und auch an die Kids weitergeben mussten. So mussten immer wieder die Hände und Geräte desinfiziert werden und auch Mannschaftsspiele, die wir sonst zwischendrin gespielt hatten, waren jetzt nicht erlaubt. Das Desinfizieren und Abstand halten war zwar hin und wieder etwas nervig, dennoch ist uns der Spaß am Training geblieben. Generell waren alle froh endlich wieder auf dem Sportplatz zusammen Sport machen zu dürfen, auch wenn es nur mit diesen Maßnahmen möglich war.



Am 10. Juni ging es dann auch wieder für die 1./2. Klasse Gruppe los, aber leider nur im 2-Wochenrhythmus, da die Gruppe geteilt werden musste. Erstaunlicherweise hat Regeleinhaltung auch bei unseren jüngsten Leichtathleten sehr gut geklappt, was es uns Trainern deutlich vereinfacht hat. Wir sagen Danke an die Eltern, die uns freiwillig etwas ausgeholfen haben in den zwei Gruppen. Wir hoffen natürlich, dass wir nach den Ferien wieder gemeinsam als eine Gruppe trainieren können.

Schließlich können wir nur Danke sagen an alle Kids aus unseren Gruppen, die so gut und vorbildlich mitgemacht haben. Wir freuen uns auf die Zeit nach den Ferien und sind alle gespannt wie es dann weitergeht.

Elif Karakaya

Bald geht's wieder loos?

16. Laufseminar 0 auf 21/21 auf 42 vom 04. Oktober 2020 bis Mai 2021



Das Einzige, was wir positiv wissen, ist, dass das Laufseminar wieder stattfinden wird und dass es am Sonntag, 04. Oktober, 10 Uhr beginnt.

Aber jetzt geht's los mit den Fragen:

Gibt's eine Infoveranstaltung?

Ja, am Sonntag, 20. September, 10 Uhr.

Können wir in Laufgruppen laufen?

Ja, bis zu 30 Personen je Gruppe können mitlaufen.

Können wir Vorträge abhalten?

Draußen können wir das, drinnen nur eingeschränkt.

Können wir Tea-Partys abhalten?

Wohl eher nicht.

Können wir den Stammtisch fortsetzen?

Im Moment eher nicht.

Können wir an Volksläufen teilnehmen?

Wenn die erlaubt werden, dann ja.

Findet der Mainz-Marathon eigentlich statt?

Ma waas es net.

Diese und zahlreiche Fragen mehr, bleiben mehr oder weniger offen. Aber wir sind es mittlerweile schon fast gewohnt, schnell auf sich ändernde Gegebenheiten/Auflagen zu reagieren. Hauptsache, wir können wieder laufen.

Weitere Infos: Birgit Lauterbach, laufseminar@tv-laubenheim.de

Onlineanmeldung ist geöffnet!

Sportabzeichen 2020

Endlich am Montag, den 25. Mai um 18:00 Uhr - wie Ihr seht eine halbe Stunde früher - aber weiterhin bis ca. 20:00 Uhr starten wir in die nächste Saison. Bis zum letzten Freitag sah es so aus, als ob die Sportanlage montags geschlossen bleibt. Das hat sich geändert. Wir beabsichtigen bis Mitte Oktober jeden Montag als Prüferenteam da zu sein. Ganz ehrlich, der nächste Montag ist nicht der allererste Termin, letzten Samstag hatten wir einen „Probendurchgang“ mit angehenden Polizisten. Wir beginnen mit Leichtathletik und Seilspringen.

Die Termine für Radfahren und Nordic Walking folgen noch. Es sind höchstens je 3 geplant, und zwar freitagabends, Samstagnachmittag und Sonntag oder am 3. Oktober. Diese werden wir über unsere homepage und in den Schaukästen kommunizieren. Schwimmtermine werden wir am Ende anbieten also im November, die Bademeister nehmen auch gerne Prüfungen ab.

Von der letzten Saison gibt es erfreuliches zu vermelden, der TVL ist wiederum Sieger in Rheinhessen in der Kategorie der großen Sportvereine, wir reichten ca. 256 nach 420 im Vorjahr erfolgreiche Prüfungen ein. Damit hatten wir absolut am meisten Absolventen und auch relativ zu unserer Mitgliederzahl. Wir haben viele starke Unterstützer gehabt. Unsere Mithilfe bei den Bundesjugendspielen der Grundschule Laubenheim hat dazu geführt, dass uns mehr als 100 Sportabzeichen von Kindern, die gleichzeitig Mitglied bei uns sind, angerechnet werden.

Celine Dagadus, Elif Karakayas, Julian Withelms Leichtathletikgruppe hat ca. 40 erfolgreiche Absolventen. Fast so groß war die Anzahl bei Gerdis Leistungsturnerinnen. Hier gab es nur goldene Urkunden zu vermelden und es war beeindruckend, dass diese Sportlerinnen fast alle Disziplinen mit Leistungen aus dem Bereich Leichtathletik abgeschlossen haben. Wie gut sind die erst in turnerischen Übungen und besonders positiv fand ich, dass auch die Übungsleiterinnen Gerdi, Viola, Ines und Michaela selbst das Sportabzeichen abgelegt haben und mehrere Mütter von Turnerinnen aktiviert haben.

Nett war wiederum die Abnahme der Sportabzeichen mit Richardas Gruppe, besonders der Schwimmtermin in Kostheim auf abgetrennter Bahn. Auch in dieser Gruppe waren fast alle Urkunden in Gold. Mein Kommentar, schade, dass sie nur alle 5 Jahre schwimmen (müssen).

Mehrere Mitarbeiter der IHK Rheinhessen haben bei uns ihr Sportabzeichen für den Unternehmenswettbewerb des Sportbundes abgelegt. Wir hatten auch wieder einige Teilnehmer/innen, die das Sportabzeichen für die Bewerbung bei der Polizei, Feuerwehr oder dem Bund oder dem Sportstudium absolviert haben.

Es freut mich auch, wenn im Vorjahr geehrte Mitglieder nicht aufhören, sondern weitermachen wie z.B. Wolfgang Hamann und Gisela König mit je 31 Wiederholungen.

*Das Prüferenteam, freut sich auf Eure Teilnahme
Manfred Neureuther*

Das aktuelle Interview

Interview Gerdi Hoffmann-Schmitt vom 24.06.2020

Das Turnen ist die Wiege aller Turnvereine. 1883 hoben neun Turner den TV Laubenheim aus der Wiege. Eine harte Gründerzeit. Die Geräte wurden von Wagnermeister Spreitzer, einem der Mitglieder, teils selber gefertigt. Es dauerte zehn Jahre, bis die ersten Wettkampfsiege verzeichnet wurden. - Woraus zu schließen ist, dass Du noch nicht dabei warst, Gerdi ... ?



(lacht) Nein, da war ich noch nicht dabei. Meine Zeit kam doch viel später.

Wann war das?

Ich bin dem Verein beigetreten am 01.04.1986. Ich bin ja keine Laubenheimerin, ich komme aus Alsheim. Ich hab erst in Alsheim im Turnverein gearbeitet. Durch den Beruf bin ich nach Mainz gezogen und hab hier im TVL angefangen.

Ich dachte, Du wärest schon ewig dabei. Du hast doch schon meine Tochter trainiert und die ist heute 34.

Da waren vor mir doch eine Reihe anderer, z.B. Ruth Zimmermann. Ruth kam 1983 zum TVL und hat eigentlich das Leistungsturnen eingeführt. Auch ansonsten hat sie den gesamten Turnbereich bis hin zu Aerobic und Tanzen abgedeckt. Als ich im Frühjahr 1986 mit meiner Tochter zum Mutter-Kind-Turnen im TVL gekommen bin, hat Ruth schnell erkannt, dass da jemand vom Turnen kommt und schwupp-die-wupp war ich als Übungsleiterin im Kinderturnen dabei. Die Gerätturn-Lizenz hatte ich schon zu den Zeiten in meinem Heimatverein beim RhTB erworben. Die Lizenz muss man alle vier Jahre erneuern mit 15 Übungs-/Fortbildungsstunden.

Wie bist Du selbst zum Turnen gekommen?

Das ist mir in die Wiege gelegt. Meine Mutter hat auch geturnt im TV Alsheim. Mein Vater hat Faustball gespielt. Es gab für mich gar keine Alternative: meine Mutter war die Übungsleiterin im TV und da bin ich halt immer mit.

Wie ging es mit Dir dann in Laubenheim weiter?

Ruth hat mich im Jahr 1993 gefragt, ob ich mit ihr die Abteilungsleitung Turnen übernehmen möchte. Nach dem Ruth Ende 1999 ausgeschieden ist, habe ich die Abteilung alleine weitergeleitet.

Warst Du auch im Vorstand des TVL?

Ja, von 1995 bis 1997. Zwei Jahre war ich Kassierer. Das heißt, ich war dann sowohl im Vereinsvorstand als auch Abteilungsleiterin Turnen. Die Belastung war dann so komplex, dass sowohl meine Familie als auch mein Körper gestreikt haben. Das war einfach zu viel. Ich war morgens berufstätig, nachmittags musste ich meine Tochter Ina zum Training fahren (Wasserspringerin), dann bin ich hierher zum TVL, habe Übungsstunden gehalten, dann nochmal auf die Geschäftsstelle zu Akteneinsicht und Unterschriften. Um 8.00 Uhr abends dann nach Hause mit Sport- und Einkaufstaschen, Abendessen machen usw.. Das ging nicht auf Dauer. Dann hat der Vorstand einen neuen Kassierer gefunden. Ich war entlastet und bin dann bei meinem Turnen geblieben.

Wenn man sich das Sportangebot des TVL anschaut, ist das Turnen im weiteren Sinn mit Abstand der führende Schwerpunkt.

Turnen steht, auch in der Struktur der Dachverbände, nicht mehr nur für das eigentliche, sprich olympische Gerätturnen. Turnen und Gymnastik, Leistungs-, Breiten-, Freizeit-, Fitness- und Gesundheitssport sind alles Sparten, die vom Turnerbund betreut werden. Auch die Fortbildungen in diesen Sparten laufen fast alle über den RhTB und Deutschen Turnerbund. Im Verein haben wir das vor einigen Jahren umorganisiert, weil es für den Abteilungsleiter Turnen in Zusammenarbeit mit dem Sportwart unmöglich geworden war, alle diese Sparten inklusive personeller Besetzung und Nachbesetzung bei Ausfällen zu organisieren. So gibt es jetzt die verschiedenen Abteilungen, wie das im Übungsplan (siehe letzte Seiten des Heftes) abgebildet ist.

Aber Du bist immer noch gut gefordert!

Ja schon, ich hab immer noch die größte Abteilung. Der Bereich fängt an mit „Babys in Bewegung“ und reicht bis „Aktiv bis 100“.

Man kann sagen, Du personifizierst den Slogan: ‚TVL, der Verein für Dein ganzes Leben‘.

Was der Verein auch leistet, ist, dass wir gerade beim Kinderturnen für jede Altersgruppe eine, manchmal zwei Übungsstunden pro Woche anbieten.

Selbstkritisch muss man allerdings feststellen, dass die Buben und die Erwachsenen schlecht bis nicht vertreten sind in unserem Turnangebot.

Das klassische Männerturnen hat es im Verein bis 1957 gegeben. (Das hat der Jacques Blank in der letzten Ausgabe von TVL-Aktuell erzählt). Im Kinder- und Jugendbereich liegt das vor allem an der Kapazität an Übungsleitern. Früher haben Georg Baumann und u.a. auch Klaus Scholle versucht, eine Gruppe aufzubauen, solange das beruflich darstellbar war. Danach war's das. Bei den Buben gelingt das Turnen bis erste und zweite Klasse Grundschule, da sind es noch viele Jungs, dann bröckelt es. Wir haben gezielt Turnen ab acht Jahren angeboten, aber da sind fast keine motivierten Jungs mehr dabei. Schweren Herzens haben wir die verbliebenen Jungen dann abgegeben an andere Vereine.

Welchen Einfluss nimmst Du auf die Übungsleiterausbildung?

Ich suche mir aus den aktiven Turnerinnen aus, wer mit 14 Jahren beginnend die Übungsleiterassistentinnen Ausbildung beim RhTB machen könnte. Die Mädchen werden dann unseren Übungsstunden zugeführt. Mit 16 können die dann die erste Übungsleiterlizenz machen. Und werden gründlich von uns angeleitet.

Kannst Du sagen, wie viele Jugendliche Du zur Ausbildung gebracht hast?

Das sind eine ganze Menge. Ich hab nicht gezählt, aber ich freue mich immer, wenn ich jungen Leuten auf dem Platz oder in den Hallen begegne, die ich aus dieser Zeit kenne. Aber die Fluktuation ist natürlich hoch, was das Leben der jungen Leute in diesem Abschnitt selbstverständlich mit sich bringt.

Wieviel Übungsleiterinnen haben wir aktuell im Turnen?

Das könnten wir jetzt im Übungsplan abzählen, aber ich denke wir haben über achtzehn.

Das unterstreicht nochmal die Bedeutung des Turnens als Ganzes für die Vereinsstruktur. Wie viele aktive Turner haben wir?

Das dürften so etwa 760 sein. Viele, viele Kinder!

Im letzten Jahr habt ihr eure Arbeit mit herausragenden Erfolgen gekrönt! War das auch für Dich ein Höhepunkt Deiner Trainingsarbeit?

Ja, zuerst die Gaumeisterschaften und dann die Rheinhessenmeisterschaften. Das war auch für mich etwas Besonderes. Vor 23 Jahren hatten wir mal drei Turnerinnen bis zur Rheinhessenmeisterschaft geführt. Aber, wie gesagt, das ist 23 Jahre her. Wir haben aber auch aktuell wirklich Spitzenpersonal im Leistungsturnen und auch im Kinderturnen, was die Trainerinnen betrifft. Wir sind eine tolle Gemeinschaft! Aber wir haben auch tolle Eltern, die extrem gut mitziehen und die Kinder und unsere Trainerinnen total unterstützen.



Was macht ‚Corona‘ jetzt mit euch?

Anna Ehleiter (Trainerin im Leistungsturnen) hat für daheim Trainingsprogramme erarbeitet und bereitgestellt. Dann wollten alle aber wieder gern zusammen sein; dann sind wir halt auf die Wiese gegangen. Jetzt sind zum Glück die Hallen wieder geöffnet. Aber Wettkämpfe wird es wohl dieses Jahr nicht geben.

Wenn du heute deine Leute zu Wettkämpfen begleitest: bis du noch aufgeregt?

Ja natürlich, immer! Wie verrückt. Wenn ich im Kampfgericht bin, fällt es mir immer furchtbar schwer, unbeeinflusst zu entscheiden. Dann lass ich immer die mitwertende Kampfrichterin führend entscheiden.

Wie beruhigst du die Mädchen vor den Übungen?

Das machen ja jetzt unsere Übungsleiterinnen. Aber wenn ich gefragt werde, verstärke ich nochmal, dass sie das ja alles gut trainiert haben und wenn es mal Patzer gibt, geht auch die Welt nicht unter. Es reißt ihnen keiner den Kopf ab, es gibt wichtigere Dinge im Leben.

Welche Verbesserungsmöglichkeiten siehst du für deine Sparte?

Am liebsten hätte ich eine Geräteturnhalle, wo die Geräte fest stehen, damit wir nicht jedes Mal auf- und abbauen müssen. Aber ich glaube das ist unrealistisch. Wobei, es gibt ja auch positive Beispiele, wie z.B. Bodenheim. Aber wir können uns nicht beschweren, was die Geräteausstattung anbetrifft.

Noch ein paar private Details. Du bist Mutter einer erwachsenen Tochter und Großmutter eines Enkels. Deine Fitness erhältst du dir durch mindestens dreimaliges Training in der Woche, die du neben deinen eigenen Kursen noch wahrnimmst.

Daneben bin ich passionierte Fahrradfahrerin. Das mache ich gerne mit meinem Mann inklusive richtiger Touren. Und vom Skifahren bin ich begeistert.

Dein Beruf?

Ich war Finanzbeamtin. 2016 bin ich nach der Altersteilzeit in Pension gegangen.

Im Verein könnte man hören: „Die Gerdi ist die Mutter aller Turner im TVL“ .



(lacht) Ja, ja, die Turn-Oma! (und nach einer Sekunde) Nein, da gibt es viele, die an dieser Geschichte mitschreiben. Aber dazu gehört auch die Wertschätzung der tollen Mitarbeiter, die wir aktuell wirklich haben. Ich versuche, für alle ein offenes Ohr zu haben.

Danke für das Interview. Der TVL ist privilegiert, eine Gerdi zu haben!

Das Interview führte Erich Schmidt

Gut sehen in allen Situationen mit Kontaktlinsen! Auch als Gleitsicht.



- Uneingeschränktes Blickfeld
- Nicht spürbar, nicht sichtbar
- Praktisch und sicher (Sport, Hobby, Beruf)
- Kein Beschlagen, Rutschen, Drücken

Schon ab
13,50 €
pro Monat*

Jetzt probieren!



* Gilt für sphärische Linsen.
Um Terminvereinbarung wird gebeten.
Anpassgebühren können anfallen.

Hechtsheim
Am Schinnergraben 1
55129 Mainz
Tel. 06131 222438

Innenstadt
Ludwigsstraße 1
55116 Mainz
Tel. 06131 222438

Laubenheim
Oppenheimer Str. 26
55130 Mainz
Tel. 06131 882984

www.optik-lehr.de



Übungsleiter*innen stellen sich vor

Mein Name ist Alexander Stahl, ich bin 26 Jahre alt, in Mainz geboren und in Laubenheim aufgewachsen. Als studierter Sportwissenschaftler (B.A.) bin ich seit August 2019 hauptamtlicher Sportlehrer und Nachfolger von Susanna Müller beim TVL.



Vor meinem Engagement beim TV Laubenheim war ich im regionalen Leistungssport und einigen medizinischen Einrichtungen tätig: unter anderem Athletiktrainer im Nachwuchsleistungszentrum des SV Darmstadt 98, beim ASC Theresianum, der Fußballakademie Mainz und Sporttherapeut im Rehaszentrum R2ComSport in Neu-Isenburg.

Neben meiner Tätigkeit beim TVL arbeite ich aktuell an meinem Masterabschluss der Sportwissenschaft mit dem Schwerpunkt in der Therapie und Gesundheitsförderung durch Sport an der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz, welchen ich voraussichtlich Anfang 2021 abschließen werden.

Als Sportlehrer und mehrfach zertifizierter Sporttherapeut leite ich folgende Sportangebote: Leichtathletik-Leistungsgruppe, Parkour, Herzsport, Allgemeiner Rehasport Orthopädie, einen Teilbereich des Laufseminars „von 0 auf 21“ und „von 21 auf 42“ sowie einige Stunden im Fitnessclub.

Zusätzlich unterstütze ich den Vorstand bei der Organisation und Steuerung des gesamten Sportangebots und berate ihn in allen sportfachlichen Fragestellungen.

Die Arbeit beim TVL ist für mich eine Herzensangelegenheit, nicht nur weil ich selbst hier als Kind an zahlreichen Sportangeboten des Vereins teilgenommen habe, die den Grundstein für mein Sportinteresse und meine motorische Entwicklung gelegt haben, sondern vor allem aufgrund der großen Freude, die ich den Mitgliedern und Teilnehmern mit meinen Sportstunden bereite, durch Sport und Bewegung ein gesundes und befriedigendes Leben zu führen.

Das soziale Miteinander, das in unserem Sportverein vorbildlich gelebt wird, ist ein Markenzeichen des TV Laubenheim 1883. Ich bedanke mich bei allen Menschen, die mich so herzlich aufgenommen haben und freue mich sehr, Teil dieser großartigen Gemeinschaft zu sein. Darüber hinaus über die Möglichkeit, das Vereinswesen an der Seite der zahlreichen, hochengagierten, ehrenamtlichen und hauptamtlichen Akteure mit meinem Fachwissen und Engagement zu bereichern und langfristig zu prägen.

Alexander Stahl

Übungsleiter*innen stellen sich vor

Mein Name ist Luis Montenegro, ich bin Chilene, 38 Jahre alt und ich lebe seit November 2019 in Mainz. Meine Eltern leben in Chile, genauso wie meine jüngere Schwester und mindestens 28 Cousins.

Meine Kindheit verbrachte ich mit Spiel, Sport und Leben in der Natur am Fuße der Anden. Mit 14 erzählte mir ein Lehrer, dass er eine Berufung zum Unterrichten in mir sah, und neun Jahre später machte ich meinen Abschluss als Sportlehrer.



Mit 16 Jahren lernte ich meinen Leichtathletiktrainer kennen, einen älteren, strengen und zugleich liebevollen Mann, der mit gutem Beispiel voranging. Er brachte mir Leidenschaft für Leichtathletik, Disziplin und Durchhaltevermögen bei. Ein Jahr später spezialisierte ich mich auf das 400 Meter-Hürdenlaufen, eine Disziplin, in der ich 10 Jahre lang für die chilenische Nationalmannschaft gelaufen bin und die mir die Türen zur Welt öffnete.

2013 beendete ich meine Leichtathletikkarriere, begann mit meinem Vater ein Ferienhaus im Süden Chiles zu bauen und 2014 gewann ich ein einjähriges Stipendium an der Ausländertrainerschule der Uni Mainz und lernte Deutsch. In dieser Zeit lernte ich meine (deutsche) Freundin kennen.

Momentan arbeite ich als Sporttrainer für den Olympiastützpunkt in Mainz sowie mit den Athleten des Turnvereins Laubenheim, mit denen Alex und ich dreimal pro Woche laufen, springen und werfen trainieren und von Zeit zu Zeit radeln wir zum Weinberg und essen ein paar Kirschen oder ein Eis. Ich arbeite sehr gerne mit ihnen, weil sie sehr aktiv und interessiert sind, gerne lernen und sich immer verbessern wollen; das motiviert mich sehr. Seit Ende Juni gebe ich auch Konditionstraining im TVL, was mir sehr gut gefällt, da ich mit einer Gruppe motivierter und freundlicher Menschen arbeite, für die Gesundheit und Wohlbefinden im Mittelpunkt des Trainings steht.

Luis Montenegro

Herzsport des TVL im Jahr 2020

Seit April 2012 bietet der TVL für Menschen mit Herzerkrankungen dieses Übungsprogramm an. Inzwischen hat das Interesse an unserem Herzsport zugenommen, und damit ist die Zahl der teilnehmenden Frauen und Männer soweit gestiegen, dass drei Gruppen geschaffen wurden.

Es begann mit den Übungsleiterinnen Christina Bauss, Betty Ewig und Susanna Müller. Seit 2019 wird das Programm von Alexander Stahl weiterführt.

Drei Mal in der Woche treffen sich Mitglieder unserer Herzgruppen zum gesundheitsorientierten Sport. Das Training leitet Alexander Stahl als fachlich ausgebildeter Übungsleiter. Anwesend ist immer ein erfahrener Arzt, der den Gesundheitszustand, Blutdruck, Puls und auch die individuelle Medikation kontrolliert.

Das Ziel ist, leistungsgeschwächte Mitmenschen, die einen Herzinfarkt oder eine andere schwere Herz-Kreislauf-Erkrankung überstanden haben, durch sportliche Trainingsprogramme zu einer Stabilisierung der Gesundheit und zur Besserung der Herz-Kreislauf-Funktion unter alltäglicher Belastung zu verhelfen.

Im Laufe des einvernehmlichen Miteinanders hat sich auch ein freundschaftliches Verhältnis der Teilnehmenden, der Übungsleitenden und der Ärzte entwickelt. So wurden auch kleine Wanderungen und abendliche Restaurantbesuche organisiert. Es besteht also auch eine soziale Funktion neben der sportlichen.

Die Übungsstunden werden immer abwechslungsreich gestaltet, beginnend mit Lockerungs- und Dehnübungen, gefolgt von Geschicklichkeits- und Koordinationstraining, Gleichgewichtsübungen, gefolgt von einem kontrollierten Ausdauertraining und letztlich einem lustbetontem Spiel.

Es ist nicht gewollt, Höchstleistungen zu erreichen. Jeder soll sich nur so viel belasten, wie es sein Gesundheitszustand erlaubt und vom Arzt und Übungsleiter für Herz und Kreislauf für notwendig gehalten wird. Durch richtig dosierte Bewegung werden Herz und Kreislauf trainiert. Zwischenzeitlich werden zur Absicherung Pulskontrollen durchgeführt. Die Gefahr, sich bei Sport und Spiel in der Herzgruppe zu überfordern, besteht praktisch nicht.

Die Übungsstunden finden je nach Witterung in der kleinen Übungshalle oder im Freien auf dem Sportplatzgelände statt, wo auch darauf geachtet wird, dass beispielweise nicht zu starke Belastung durch Hitze oder Sonnenstrahlen erfolgt.

Die Teilnahme kann auch mit Kostenbeteiligung Ihrer Versicherung stattfinden.

Wir laden Sie ein, sich das muntere Treiben einmal anzusehen. Sicher bekommen Sie Lust zum Mitmachen.

Dr. med. Karl Winkler

Im neuen Laubenheimer Ärztehaus:



Oppenheimer Straße 100 · 55130 Mainz

Telefon: 06131 – 6985500

Medikamentenvorbestellung über **callmyApo** oder Email: **Apotheke2018@gmx.de**

Bei Fragen, können Sie uns auch per Whatsapp erreichen: **015205790999**



Wir wollen Gemeinsam fit werden. Deshalb **10% Nachlass** auf alle freiverkäuflichen Produkte für Mitglieder des TVL

In Corona-Zeiten ist alles anders, oder doch nicht ?

Mit der Werbung für das Tenniscamp haben wir uns sehr zurückgehalten. Wir wussten nicht, ob überhaupt und unter welchen Umständen. Aber letztlich haben wir uns doch getraut und wurden belohnt. 27 Kinder haben teilgenommen (Alex hatte noch 12 weitere auf der Warteliste). Dieses Mal waren es nur Kinder aus Laubenheim (Alter: 8 - 16 Jahre)

Alle haben sehr auf den Abstand geachtet. Wir hatten 5 Trainer auf 5 Plätzen (deshalb war die Anzahl der Kinder begrenzt). Leider mussten sich auch die Mitglieder deshalb mit 2 Plätzen begnügen. Herzlichen Dank dafür, dass sie die Einschränkung ohne Murren hingenommen haben.

Trainer und Kinder haben von 9:00-13:00 Uhr durchgehend Tennis gespielt. Es gab keine gemeinsamen Spiele auf der Wiese oder auf dem Sportplatz, nur ein Hallenaufenthalt wegen der Hitze. Die gemeinsame Mittagspause ist ausgefallen. Jeder Trainer hat mit seiner Gruppe eigene kleine Pausen eingelegt.



Die Kinder mussten sich selbst etwas zu essen mitbringen. Von unserer Seite aus gab es nur Wasser (wie jedes Jahr wegen der Wespen), und nur der Trainer durfte das Wasser aus dem Kühlschrank holen und auffüllen. Zwei Mal

gab es ein abgepacktes Eis und natürlich durften die Gummibärchen nicht fehlen.

Leider gab es auch keine offizielle Siegerehrung mit den Eltern wie in den Vorjahren. Trotzdem hatte jeder Trainer in seiner Gruppe eine kleine Siegerehrung auf dem Platz durchgeführt.



Trotz der großen Hitze waren die Kinder wie immer mit Feuereifer dabei, haben sehr viel gelernt und haben Riesenfortschritte gemacht. Und das trotz der ganzen Corona-Einschränkungen. Das hat dem Spaß am Tennis wenig geschadet und dafür haben sich die Anstrengungen doch gelohnt.

Alex (Alexandra Kup, Jugendwartin und Organisatorin des Camps) hat ein super Feedback der Eltern bekommen, dass es den Kindern mega viel Spaß gemacht hat und dass sie sich für die Organisation ganz herzlich bedanken. Sie hat jetzt schon Anmeldungen für das Camp 2021! Hoffentlich klappt das.



Klaus Winkelmann



Ristorante Pizzeria

Zum Laubenheimer Ried

Da Giovanni

Gewerbestr. 25 • 55130 Mainz-Laubenheim • Tel. (0 61 31) 88 32 73
am Sportzentrum • Dienstag Ruhetag

Jugendvolleyball in Laubenheim!

Da haben wir vom TVL schon lange drauf gewartet, jetzt ergab sich die Gelegenheit (Trainer, Platz in der Halle) „Volleyball als Sportangebot für Jugendliche“ ins Leben zu rufen. Der neue Trainer Thorsten Wehling berichtet:

Voller Freude konnte ich beobachten wie in kurzer Zeit die Gruppe voll wurde und junge Menschen diesen tollen Sport mit Spaß erleben. Leider musste ich relativ schnell die Nachfrage von Teilnehmern bremsen, da ich auf einem Spielfeld nur eine gewisse Anzahl an Personen effektiv betreuen kann. Unterstützt wurde ich von Ralph und Martin um ein kontinuierliches Training gewährleisten zu können.

VIELEN DANK



Einige Teilnehmer kommen aus Volleyball-Familien und brachten bereits ein gutes Ballgefühl und diverse Technikgrundlagen mit. Die meisten sind jedoch zum ersten mal im Leben mit Volleyball in Berührung gekommen.



Selbstverständlich haben wir uns erst mal auf das Erlernen der Angabe konzentriert. Weiter haben wir an der Koordination, insbesondere der Einschätzung der Ballflugkurve gearbeitet. Als nächstes standen die Technikgrundlagen, Baggern und Pritschen im Vordergrund. Nebenbei wurden den Jugendlichen

die Grundlagen der Spielregeln vermittelt, um ein Verständnis vom Spielablauf zu bekommen.

Wie ja jeder weiß, kam im März 2020 CORONA und alle waren sehr traurig, dass auf unbestimmte Zeit kein Training mehr stattfindet.

Mit den Lockerungen im Mai konnte ich dann im Freien in kleinen Gruppen von 4 Personen auf dem Beachvolleyballfeld trainieren. Von den technischen Fertigkeiten her gesehen war dies ein recht früher Einstieg für so ein anspruchsvolles Spiel. Dies habe ich den Teilnehmern zuvor mitgeteilt und gebeten zu bedenken. Ich wollte vermeiden, dass durch zu hohe Anforderungen die Freude am Spiel verloren geht. Während beim Hallenvolleyball mit 6 Leuten pro Team auf dem Feld Fehler leichter ausgeglichen werden können, ist beim Beachvolleyball eine enorme Kraft, Ausdauer und Präzision erforderlich. Der weitere Vorteil beim Beachvolleyball ist, dass durch die Beschaffenheit des Balls eine leichtere Kontrolle im Spiel ermöglicht wird.



...

Volleyball



Erstaunlicherweise haben wir es geschafft, zügig ein Verständnis für die wesentlichen Dinge zu entwickeln und bereits echt tolle Ballwechsel aufs Feld zu zaubern. Ich war schwer beeindruckt und sehe viel Potential in diesen jungen Spielerinnen und Spielern, und freue mich auf die zukünftigen Trainingseinheiten.



Mit sportlichen Grüßen an den ganzen Verein!

Coach (Spitzname) Thor ;)

Übungsleiter*innen stellen sich vor

Kurz zu meiner Person:

Ich besitze bereits einige Jahre Erfahrung im Trainerbereich und als aktiver Spieler. Mit meiner Mädchen-Gruppe beim TSV Mommenheim waren wir damals recht erfolgreich. Wir haben als Anfänger begonnen und nach 1,5 Jahren Vorbereitung sind die im Durchschnitt 16-jährigen Mädels dann in die Aktiven (Erwachsenen) Runde eingestiegen. In 5 Jahren wurden wir 3 mal Meister! „Wobei ich mich noch gut erinnern kann: im ersten Jahr hatten wir von 12 Spielen nur eins in der Rückrunde gewonnen“. Im Jahr darauf wurden wir zum ersten Mal Meister in der B-Klasse Damen. Dies hatte ich natürlich zum größten Teil meinen talentierten Spielerinnen zu verdanken. Viele Freiluft-Turniere gegen starke Gegner haben für ein deutliche Verbesserung im Spielfluss gesorgt. Fleiß, Disziplin und die LIEBE für diesen Sport waren Grundvoraussetzung für unseren Erfolg.



Thorsten Wehling

Historisches Fechten

Wir sind eine neue Gruppe im TV Laubenheim und möchten uns gerne vorstellen.

Was ist historisches Fechten?

Vielleicht haben einige von Euch bereits Kontakt mit dem Schwertkampf gehabt, sei es in Büchern, Filmen oder anderen Medien. Das historische Fechten ist eine Kampfkunst die aus der Epoche des europäischen Mittelalters stammt, und in den letzten 50 Jahren eine Wiedergeburt erfahren hat. Es wird der Umgang mit diversen Waffen der mittelalterlichen Zeit anhand von alten Manuskripten gelehrt und diese vergessenen Techniken rekonstruiert. Einer der bekanntesten damaligen Fechtmeister und Gründervater der „deutschen Fechtschule“ ist Johannes Lichtenauer (14. Jahrhundert). Prinzipien seines Kampfsystems finden sich bei den Fechtmeistern wieder, die in direkter Tradition zu ihm stehen z.B. Sigmund Ringeck und Hango Döbringer. Das Kampfsystem von Lichtenauer bildet auch bei uns die Grundlage für das Training.

Grundsätzlich liest ein historischer Fechter die Manuskripte der verschiedenen Fechtmeister und versucht anhand der Texte und/oder Bilder die Techniken zu entschlüsseln und zu erlernen. Diese Techniken werden dann im Training geübt und, falls erwünscht, im Freikampf angewandt. Ebenso gibt es Turniere auf denen sich Fechter vereinsintern oder -übergreifend messen können.

Welche Waffe verwenden wir?

Wir werden das Augenmerk auf das Fechten mit dem Langschwert legen.

Warum sollte ich das historische Fechten betreiben?

Historisches Fechten dient dem besseren Verständnis des eigenen Körpers und der Bewegung. Für Menschen, die am Freikampf teilnehmen wollen, stellt dieser den kämpferischen Ausgleich zum Alltagsleben dar. Auch wird der Geist gefördert, da manche Bewegungsformen komplex und die Quellentexte, mit denen wir uns regelmäßig beschäftigen werden, nicht leicht zu verstehen sind. Nicht zu ignorieren ist auch die Tatsache, dass Techniken des historischen Fechtens auf moderne Objekte wie Regenschirme übertragen werden können und die Fechtkunst somit eine Form der Selbstverteidigung darstellt.

Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen um mitzumachen?



Ihr könnt ab 18 Jahren mitmachen. Ob Frau, Mann oder divers, alle Geschlechter sind bei uns willkommen. Eine grundlegende körperliche Fitness wird empfohlen, aber kann auch bei uns erworben werden. Wenn ihr noch keine Mitglieder im TVL seid, müsst ihr noch in den Verein eintreten.

Wann ist das Training, wie hoch sind die Kosten und wo findet es statt?

Das Training bieten wir Sonntags von 15 bis 17 Uhr an. Bei schönem Wetter gehen wir raus auf die Wiese und bei schlechtem Wetter gehen wir in die AA-Halle. Die Kosten betragen 20 Euro für 10 Stunden. Das erste Training findet am 04.10.2020 statt.

Was muss ich beim ersten Training mitbringen?

Ihr benötigt normale Sportsachen, Hallenschuhe und Sportschuhe für die Wiese. Später braucht ihr Schutzausrüstung. Wir werden euch mitteilen, wann es soweit ist.

Wir hoffen, dass ihr den Weg zu uns findet und freuen uns euch mit der Fechtkunst des Langschwerts bekannt zu machen.



Es grüßen euch

Clara Kürsten und Christian Müller

Historisches Fechten (ab 4.10.2020)

Sonntags

AA-Halle/draußen

15:00 bis 17:00

10 Stunden 20,- €

Ansprechpartnerin
Clara Kürsten
0160/95877035

Unsere Wiesen



Sportabzeichen



Leichtathletik



Ferienkarte



Corona - Übungsplan

Badminton

Info: Amelie Reiter, 0175-5255113, amelie.reiter@web.de

Dienstag	20:00-22:00	Jugend/Erwachsene	SPZ (Teil A/B)	M. Kops, M. Scholtysek
Donnerstag	20:30-22:00	Jugend/Erwachsene	SPZ (Teil B/C)	M. Kops, M. Scholtysek

Ballschule

Info: Klaus Winkelmann, 06131-86366, winkel.mann@t-online.de

Donnerstag	15:30-16:30	Kinder 4-5 Jahre	SPZ (Teil A)/draußen	M. Diether, P. Klaas
Donnerstag	16:30-17:30	Kinder 6-7 Jahre	SPZ (Teil A)/draußen	A. Suhr, P. Klaas

Basketball

Info: Christoph Gerullis, cgerullis@hotmail.de

Montag	15:15-16:45	Kinder 6-10 Jahre	SPZ (Teil A)	J. Grabellus
Montag	20:00-22:00	Erwachsene	SPZ (Teil B)	M. Böhme
Dienstag	19:30-22:00	Ligamannschaft Herren 1	SPZ (Teil C)	C. Gerullis
Freitag	19:30-22:00	Ligamannschaft Herren 1	SPZ (Teil C)	C. Gerullis

Fitnessclub

Info: Alex Stahl, alex.stahl@tv-laubenheim.de

Montag	09:00-12:00	Alle	Neue Fitnesshalle	P. Geuder
Montag	17:00-21:30	Alle	Neue Fitnesshalle	B. K. Schmidt, C. Müller
Dienstag	08:00-10:00	Alle	Neue Fitnesshalle	A. Stahl
Dienstag	17:00-20:00	Alle	Neue Fitnesshalle	M. Schwarz
Mittwoch	09:00-11:00	Alle	Neue Fitnesshalle	B. Ewig
Mittwoch	17:00-21:30	Alle	Neue Fitnesshalle	B. K. Schmidt, P. Geuder
Donnerstag	08:00-10:00	Alle	Neue Fitnesshalle	A. Stahl
Donnerstag	10:00-11:30	Nur Herzsportgruppen	Neue Fitnesshalle	A. Stahl
Donnerstag	17:00-21:30	Alle	Neue Fitnesshalle	B. K. Schmidt, C. Müller
Freitag	09:00-12:00	Alle	Neue Fitnesshalle	P. Geuder
Freitag	17:00-19:00	Alle	Neue Fitnesshalle	N. Bach
Samstag	14:00-16:00	Alle	Neue Fitnesshalle	N. Bach
Sonntag	10:00-12:00	Alle	Neue Fitnesshalle	P. Geuder

Gymnastik / Fitness I

Info: Sabine Günther, 06144-335359, sabineguenther01@t-online.de

Beckenboden-Gymnastik

Dienstag	10:00-11:00	Alle	Beck-Halle	S. Günther
----------	-------------	------	------------	------------

Bewegung im Freien

Donnerstag	17:00-18:00	Alle	draußen	S. Günther
------------	-------------	------	---------	------------

Core-Faszien-Training

Mittwoch	17:00-18:00	Alle	Allebrand-Halle/draußen	S. Günther
----------	-------------	------	-------------------------	------------

Freitag	09:30-10:30	Alle	Beck-Halle	S. Günther
---------	-------------	------	------------	------------

Entspannung

Dienstag	18:00-19:30	Entspannungstraining	Gym.-Raum (AAH)	G. Demmer
----------	-------------	----------------------	-----------------	-----------

Dienstag	19:30-20:30	Meditation	Gym.-Raum (AAH)	G. Demmer
----------	-------------	------------	-----------------	-----------

Rücken-Aktiv - Bewegen statt schonen (Kursgebühr 20€/50€*)

Montag	17:00-18:00	Erwachsene/Jugend	Allebrand-Halle/draußen	S. Günther
Montag	18:00-19:00	Frauen	Beck-Halle/draußen	S. Günther
Montag	19:00-20:00	Erwachsene/Jugend	Beck-Halle/draußen	S. Günther
Dienstag	11:00-12:00	Frauen	Allebrand-Halle/draußen	S. Günther
Mittwoch	18:00-19:30	Erwachsene/Jugend	Beck-Halle/draußen	S. Günther
Donnerstag	11:30-12:30	Frauen	Allebrand-Halle/draußen	S. Günther

Senioren-gymnastik

Dienstag	12:00-13:00	Erwachsene	Allebrand-Halle	S. Günther
Donnerstag	10:30-11:30	Erwachsene	Allebrand-Halle	S. Günther

Sport in der Schwangerschaft (Kursgebühr 20€/50€*)

Donnerstag	18:30-19:30	Frauen	Beck-Halle	N. Luger
------------	-------------	--------	------------	----------

Vinyasa-Yoga-Fitness (Kurs-Gebühr Erw. 20€/50€*)

Montag	20:00-21:30	Vorkenntnisse	Beck-Halle/draußen	S. Günther
Mittwoch	19:30-20:30	Anfänger/Vorkenntnisse	Beck-Halle/draußen	S. Günther
Donnerstag	09:00-10:30	Vorkenntnisse	Allebrand-Halle/draußen	S. Günther
Donnerstag	18:00-19:30	Vork./Fortgeschr.	Gym.Raum (AAH)/draußen	S. Günther

Gymnastik / Fitness IIInfo: Caroline Grollmus, , carolineke@gmx.de**Aerobic-Gymnastik**

Freitag	18:00-19:00	Erwachsene/Jugend	Allebrand-Halle	P. Becker-Horn
---------	-------------	-------------------	-----------------	----------------

Bauch / Beine / Po

Montag	19:00-20:00	Erw./Jugend	Allebrand-Halle/draußen	C. Grollmus
Montag	20:00-21:00	Erw./Jugend	Allebrand-Halle/draußen	C. Grollmus
Donnerstag	19:00-20:00	Alle	Allebrand-Halle/draußen	S. Oehrlein

Fitness und Kondition

Dienstag	18:45-20:00	Laufgymnastik	draußen	A. Stahl
Dienstag	18:30-20:00	Alle	SPZ (Teil B)/draußen	R. Dünnes
Dienstag	20:15-21:30	Alle	Allebrand-Halle/draußen	R. Dünnes
Mittwoch	08:30-09:30	Fitness-Mix	Allebrand-Halle	L. Montenegro
Mittwoch	18:00-19:00	Alle	Allebrand-Halle/draußen	P.-S. Weber, W. Egert
Freitag	08:45-10:15	Fitness-Mix	Allebrand-Halle	L. Montenegro

M.A.X.

Mittwoch	19:00-20:00	Alle	Allebrand-Halle/draußen	J. Kießling
----------	-------------	------	-------------------------	-------------

Power-Yoga (Kursgebühr Erw. 20€ / 50€*)

Donnerstag	19:30-20:30	Alle	Beck-Halle	N. Luger
------------	-------------	------	------------	----------

Rope-Skipping

Dienstag	17:00-18:00	Jugendliche ab 10 Jahre	AAH/draußen	K. Anders
----------	-------------	-------------------------	-------------	-----------

Ski-Gymnastik

Donnerstag	20:00-21:30	Erw./Jugend	Gym. Raum (AAH)/draußen	K. Merckens
------------	-------------	-------------	-------------------------	-------------

Step-Aerobic

Freitag	19:00-20:00	Erwachsene/Jugend	Allebrand-Halle	P. Becker-Horn
---------	-------------	-------------------	-----------------	----------------

* Der erste Gebührenbeitrag gilt für aktive Mitglieder, der zweite Beitrag für alle anderen

Leichtathletik

Info: Alex Stahl, alex.stahl@tv-laubenheim.de

LA Kinder-Jugendliche

Montag	17:00-18:30	Kinder 3. + 4. Klasse	draußen / Halle	E. Karakaya, J. Withelm
Montag	18:30-20:00	Jugendliche ab 5.Kl.	draußen / Halle	C. Dagadu, J. Withelm
Mittwoch	16:30-17:30	Kinder 1. + 2. Klasse	draußen / Halle	E. Karakaya, J. Withelm

Leistungsgruppe

Montag	17:00-19:00	Kinder Mixed (9-18 J.)	draußen / Halle	A. Stahl
Mittwoch	17:00-19:30	Kinder Mixed (9-18 J.)	draußen / Halle	A. Stahl
Freitag	17:00-19:00	Kinder Mixed (9-18 J.)	draußen / Halle	A. Stahl

Sportabzeichen (ab April)

Montag	18:00-20:00	Alle	draußen	M. Neureuther
--------	-------------	------	---------	---------------

Walking / Nordic Walking

Montag	18:30-20:00	Sommer (Beck-Halle)	draußen	R. Reich
--------	-------------	---------------------	---------	----------

Wandern (siehe Wanderplan im Internet)

		Alle	draußen	M. Ruppe
--	--	------	---------	----------

Rehasport

Info: Alex Stahl, alex.stahl@tv-laubenheim.de

Herzsport (35€/65€* für 10 Wochen / keine Gebühr bei ärztl. Verordnung)

Montag	14:00-15:30	Alle	Allebrand-Halle	A. Stahl
Dienstag	11:00-12:30	Alle	Beck-Halle/draußen	A. Stahl
Mittwoch	16:00-17:30	Alle	Beck-Halle/draußen	A. Stahl

Reha-Sport-Orthopädie (2€/5€* pro Stunde, keine Gebühr bei ärztlicher Verordnung)

Dienstag	17:30-18:30	Alle	Beck-Halle/draußen	A. Stahl
Mittwoch	11:00-12:00	Alle	Beck-Halle/draußen	B.Ewig
Donnerstag	19:00-20:00	Alle	SPZ (Teil B)/draußen	A. Stahl

Rollstuhlsport

Info: Thomas Reinelt, 0151-14421330, treinelt@web.de

Dienstag	18:30-20:00	Move It!	SPZ (Teil A)	N. Sties, T. Reinelt
Donnerstag	17:30-19:00	Rotli-Basketball	SPZ (Teil B)	J. Trapp, T. Reinelt
Freitag	15:30-17:00	Flitz-Kidz, ab 3 Jahre	SPZ (Teil A)	H. Uerschelen, N. Sties
Freitag	15:30-17:00	Die wilde Horde, ab 6 Jahre	SPZ (Teil B)	T. Reinelt

Taekwondo

Info: Peter Geuder, 0174-4306359

Dienstag	18:00-20:00	Aufbautraining	Allebrand-Halle	P. Geuder
Mittwoch	15:00-15:45	Kindertraining	Allebrand-Halle	P. Geuder
Mittwoch	15:45-17:00	Fortgeschrittene Kinder	Allebrand-Halle	P. Geuder
Donnerstag	17:00-19:00	Gelb/Grün/Schwarz	Allebrand-Halle	P. Geuder
Sonntag	12:00-14:00	Selbstverteidigung	Allebrand-Halle	P. Geuder

Tanzen

Info: Nadine Luger, luger.nadine@gmail.com

Aroha

Dienstag	18:30-19:30	Erw./Jugend	Gym.Raum (AAH)/draußen	B. Niekisch
----------	-------------	-------------	------------------------	-------------

* Der erste Gebührenbeitrag gilt für aktive Mitglieder, der zweite Beitrag für alle anderen

Chi Gong		(Gebühr 50€ / 90€* für 10 Wochen)		
Montag	15:45-16:45	Anfänger	Gym.Raum (AAH)	M. Hahn
Montag	17:00-18:00	Fortgeschrittene	Gym.Raum (AAH)	M. Hahn
Salsa/Bodystyling				
Dienstag	08:30-09:45	Erwachsene/Jugend	Allebrand-Halle/draußen	N. Luger
Tänzerische Früherziehung				
Dienstag	18:30-19:30	Kindertanz 9-12 J.	Beck-Halle	K. Anders
Donnerstag	15:00-15:45	Tanz+Spiele 3+4 Jahre	Beck-Halle	N. Luger
Donnerstag	15:45-16:30	Tanz+Spiele 3+4 Jahre	Beck-Halle	N. Luger
Donnerstag	16:30-17:30	Tanz+Spiele 5 Jahre	Beck-Halle	N. Luger
Donnerstag	17:30-18:30	Kindertanz 6-8 Jahre	Beck-Halle/draußen	N. Luger
Tennis				
		Info: Volkmar Vitt, 0171-882503		
Mo. - So.	08:00-20:00	Alle	draußen	V. Vitt
Tischtennis				
		Info: Jens Heine, 0171-2582662, jensheine79@googlemail.com		
Montag	18:00-20:00	Jugendliche	SPZ (Teil A)	K. Scheer
Montag	20:00-22:00	Erwachsene	SPZ (Teil A)	P. Schneider
Montag	18:00-22:00	Erwachsene	Schule-Turnhalle	J. Heine
Mittwoch	17:00-18:30	Anfänger	Schule-Turnhalle	K. Scheer
Mittwoch	18:30-20:00	Fortgeschrittene	Schule-Turnhalle	L. Lenz
Donnerstag	18:00-19:30	Jugendliche	Schule-Turnhalle	A. V. Smeljanski, W. Eder
Donnerstag	19:30-22:00	Erwachsene	Schule-Turnhalle	J. Heine
Donnerstag	19:00-22:00	Erwachsene	SPZ (Teil A)	P. Schneider
Turnen				
		Info: Gerdi Hoffmann-Schmitt, , ina.schmitt@t-online.de		
Aktiv bis 100				
Montag	10:00-11:00	Alle (70 Plus)	Beck-Halle	G. Hoffmann-Schmitt
Aktiv über 60 / Aktiv über 70				
Montag	17:00-18:00	Alle (70 Plus)	Beck-Halle	A. Nagel
Montag	18:00-19:00	Alle (60 Plus)	Allebrand-Halle	A. Nagel
Babys in Bewegung				
Mittwoch	09:30-11:00	Babys 3-12 Monate	Allebrand-Halle	T.Binger
Eltern-Kind-Turnen				
Montag	09:30-11:00	Kinder 1-3 Jahre	Allebrand-Halle	T.Binger
Donnerstag	15:30-16:30	Kinder 2-3 Jahre	SPZ (Teil B/C)	A. Baumann
Donnerstag	16:30-17:30	Kinder 2-3 Jahre	SPZ (Teil B/C)	A. Baumann
Freitag	15:30-16:30	Kinder 1-3 Jahre	Allebrand-Halle	T.Binger
Freitag	16:30-17:30	Kinder 1-3 Jahre	Allebrand-Halle	A. Baumann
Fitness für Mutter und Kind				
Dienstag	09:30-10:30	Mama Fit - Baby Mit	Allebrand-Halle/draußen	N. Luger
Donnerstag	10:30-11:30	Mütter und Babys	Beck-Halle/draußen	T.Binger

Kinderturnen

Montag	15:00-16:00	Kinder 4 Jahre	SPZ (Teil C)	M. Spengler, A. Suhr
Montag	16:00-17:00	Kinder 3 Jahre	SPZ (Teil C)	M. Spengler, A. Suhr
Mittwoch	14:00-15:00	Kinder 6 J./1.+2. Klasse	Grundschule	B.Ewig, A. Suhr
Mittwoch	15:00-16:00	Kinder 4 Jahre	SPZ (Teil C)	C. Grollmus
Mittwoch	15:15-16:15	Kinder 5 Jahre	SPZ (Teil B)	B.Ewig, A. Suhr
Mittwoch	16:00-17:00	Kinder 3 Jahre	SPZ (Teil C)	C. Grollmus
Donnerstag	17:00-18:30	Kinder ab 8 Jahre	SPZ (Teil C)	E. Lorek, M.Diether

Leistungsturnen

Montag	17:00-20:00	Mädchen	SPZ (Teil C)	J. Wolf
Freitag	17:00-19:30	Mädchen	SPZ (Teil C)	J. Wolf

Parkour / Slacklining

Montag	15:30-17:00	Kinder 9 - 12 Jahre	draußen	A. Stahl
Donnerstag	17:30-19:00	ab 13 Jahre	draußen	A. Stahl

Trampolinturnen

Montag	17:00-18:30	7-12 Jahre	SPZ (Teil B)	K. Anders, L.-M. Löffler
Donnerstag	17:30-19:00	Jugendliche ab 13 J.	SPZ (Teil A)	A. Suhr, C. -J. Porth

Turnen für Fortgeschrittene

Dienstag	15:30-17:30	Mädchen und Jungen	SPZ (Teil C)	A. Schek
Freitag	15:30-17:00	Mädchen und Jungen	SPZ (Teil C)	A. Schek

Turnshow-Gruppe

Dienstag	17:30-19:30	Jugendliche ab 13 J.	SPZ (Teil C)	A. Schek
----------	-------------	----------------------	--------------	----------

Volleyball

Info: Ralph Engelmann, 0160-99327675, volleyball@engelmaenner.com

Montag	17:45-19:45	Jugendliche Mixed (13-16 J.)	Beachfeld	T. Wehling
Montag	20:00-22:00	Erwachsene Mixed	SPZ (Teil C)	T. Wehling
Dienstag	17:45-20:45	Erwachsene Mixed	Beachfeld	M. Vogel
Mittwoch	18:30-20:00	Jugendliche Mixed (13-16 J.)	SPZ (Teil B)	T. Wehling
Mittwoch	18:30-20:00	Fortgeschrittene Erw. Mixed	SPZ (Teil C)	R. Engelmann
Donnerstag	18:30-20:30	Erwachsene Mixed	SPZ (Teil C)	I. Schulz

Aufnahmeantrag



Hiermit beantrage ich / beantragen wir die Aufnahme ab dem _____

- in den TV Laubenheim 1883 e. V.
- ich bin / wir sind bereits Mitglied und möchte/n
- in den Fitness-Club des TV Laubenheim 1883 e. V. (nur zusätzlich zur Mitgliedschaft beim TVL möglich)
- jährlich halbjährlich von: bis:
- in die Taekwondo-Abteilung des TV Laubenheim 1883 e. V. (nur zusätzlich zur Mitgliedschaft beim TVL möglich)
- in die Tennis-Abteilung des TV Laubenheim 1883 e. V. (nur zusätzlich zur Mitgliedschaft beim TVL möglich)

Kündigungsrufen
siehe Rückseite

BITTE IN DRUCKBUCHSTABEN AUSFÜLLEN

<input type="checkbox"/> Herr <input type="checkbox"/> Frau	Titel:	Name	Vorname
Geburtsdatum:		Beruf:	
Anschritt:			
Email:		Telefon:	
Sportarten:			

Weitere Familienmitglieder:

<input type="checkbox"/> Herr <input type="checkbox"/> Frau	Titel:	Name	Vorname
Geburtsdatum:		Beruf:	
Email:		Telefon:	
Sportarten:			
<input type="checkbox"/> Herr <input type="checkbox"/> Frau	Titel:	Name	Vorname
Geburtsdatum:		Beruf:	
Email:		Telefon:	
Sportarten:			
<input type="checkbox"/> Herr <input type="checkbox"/> Frau	Titel:	Name	Vorname
Geburtsdatum:		Beruf:	
Email:		Telefon:	
Sportarten:			

Sind bereits Familienangehörige Mitglied im TV Laubenheim 1883 e. V.? ja nein

Wenn Ja, bitte Namen angeben: _____

Ich bin damit einverstanden, dass die Daten des Aufnahmeantrages maschinell verarbeitet werden. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Ferner bin ich damit einverstanden, dass der TVL bei verschiedenen Gelegenheiten – Wettkämpfe, Vereinszeitung, Homepage etc. - Bilder von Mitgliedern sowie personenbezogene Daten - wie Name - veröffentlicht. Ich kann gegenüber dem Vorstand weiteren Veröffentlichungen widersprechen. Ferner bestätige ich, dass ich die Datenschutzerklärung, die auf der TVL-Homepage veröffentlicht ist, gelesen habe und sie anerkenne.

Ort, Datum

Unterschrift (bei Minderjährigen ein Erziehungsberechtigter)

Mitgliedsbeiträge

	Monatsbeitrag
» bis zum vollendeten 18. Lebensjahr sowie Schüler, Studenten und Auszubildende bis zum 27. Lebensjahr, sowie Menschen mit Behinderungen mit Merkmal aG im Ausweis (schriftlicher Nachweis ist erforderlich)	6,50 €
» Erwachsene	9,00 €
» Familien	18,00 €
» Passive Mitglieder	3,00 €
» FSJ – Freiwilliges soziales Jahr	
» BUFDI – Bundesfreiwilligendienst	beitragsfrei

Bei Neuaufnahme in den Verein wird ein **einmaliger Bearbeitungsaufwand** von einem Monatsbeitrag fällig. Mit der Aufnahme erkennen Sie die Satzung des TV Laubenheim 1883 e. V an. Die Satzung kann im Geschäftszimmer oder im Internet unter www.tv-laubenheim.de eingesehen werden. Eine Kündigung ist nur zum 31.12. des Jahres unter Wahrung einer Kündigungsfrist von einem Monat möglich. Sie muss schriftlich erfolgen. Eine schriftliche Bestätigung der Kündigung wird kurzfristig erteilt. Eine Kündigung wird nur wirksam, wenn sie vom Verein schriftlich bestätigt wurde.

Zusätzliche Jahresbeiträge für Abteilung Tennis:

(jährliche Kündigung)

» bis zum vollendeten 18. Lebensjahr	50,00 €
» Schüler, Studenten und Auszubildende bis zum vollendeten 27. Lebensjahr (schriftlicher Nachweis ist erforderlich)	70,00 €
» Erwachsene	110,00 €
» Ehepaare sowie in häuslicher Gemeinschaft lebende Partner	180,00 €

Zusätzliche Monatsbeiträge für Abteilung Taekwondo

(monatlich kündbar)

» bis zum vollendeten 18. Lebensjahr sowie Schüler, Studenten und Auszubildende bis zum vollendeten 27. Lebensjahr	11,00 €
» Erwachsene	16,00 €

Zusätzliche Monatsbeiträge für Fitness-Club:

» Bei ganzjähriger Mitgliedschaft (Kündigung zum 31.12. mit 1-monatiger Kündigungsfrist)	10,00 €
» Bei halbjähriger Mitgliedschaft (endet automatisch nach 6 Monaten)	12,00 €

Sonderumlage Arbeitseinsatz:

» für alle aktiven Mitglieder von 16 – 70 Jahren (ausgenommen Mitglieder mit Schwerbehindertenausweis). 10 € pro nicht geleisteter Arbeitsstunde werden zum Ende des Jahres eingezogen.	3 Arbeitsstunden pro Jahr
--	------------------------------

Sepa-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer DE73ZZZ00000170539

Hiermit ermächtige ich den Turnverein Laubenheim 1883 e. V. die von mir zu entrichtenden Zahlungen aufgrund der Mitgliedschaft im Turnverein

vierteljährlich

halbjährlich

kalenderjährlich

sowie ggfs. den zusätzlichen **Monatsbeitrag** für Taekwondo bzw. Fitness-Club mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom TV Laubenheim 1883 e. V. gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungstag, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Beitrag:	Mitglieds-Nr.:
Name des Kontoinhabers	
IBAN:	BIC:
Name der kontoführenden Bank:	

Adressen

Geschäftsstelle

Turnverein Laubenheim 1883 e.V.
Gewerbstraße 25
55130 Mainz
Telefon: 06131 - 881377
Fax: 06131 - 8869647

info@tv-laubenheim.de
www.tv-laubenheim.de

Bürozeiten:

Montag 17:00 bis 19:00 Uhr
Dienstag 12:00 - 13:00 Uhr
Mittwoch 10:00 - 12:30 Uhr
Donnerstag 17:00 - 19:00 Uhr
Freitag 10:00 - 12:30 Uhr

Vorstand

Carlos Pinheiro
Ursula Kleinschmidt-Spies
Thomas Reinelt

carlos.pinheiro@tv-laubenheim.de
ursula.kleinschmidt-spies@tv-laubenheim.de
thomas.reinelt@tv-laubenheim.de

Ehrenvorsitzender

Alfred Allebrand

Schatzmeister

Gerhard Schneider

gerhard.schneider@tv-laubenheim.de

Sportwart

Klaus Winkelmann

klaus.winkelmann@tv-laubenheim.de

Beisitzer

Manfred Neureuther
Claudia Schönberger

manfred.neureuther@tv-laubenheim.de
claudia.schoenberger@tv-laubenheim.de

Impressum

Turnverein Laubenheim 1883 e.V.
Gewerbstraße 25
55130 Mainz
Telefon: 06131 - 881377
Fax: 06131 - 8869647
E-mail: tvl@onlinehome.de
Internet: www.tv-laubenheim.de

1. Vorsitzender
Carlos Pinheiro

Eintragung im Vereinsregister
Registergericht: Amtsgericht Mainz
Registernummer: VR 1059

Redaktion

Klaus Winkelmann
Achim Wüstner

Vielen Dank für die Unterstützung
an N2K Design & Photography

Bildrechte
Fotos Titelleiste: S. 15, 26, 28, 30, 32, 33,
34, 36, 37, 38, 40, 42, 43
Bildquelle: pixabay.com



**Der Verein für Dein
ganzes Leben!**