

TVL Aktuell

Ausgabe 01 /2022



Inhalt

Vorwort.....	3
Einladung zur Mitgliederversammlung	5
Nikolausfeier	6
Der TVL in Corona Zeiten	7
Polderlauf 2022 - 7. Mai 2022	9
Interview mit Jörg Köhler	10
Unser Weihhäuschen auf dem Tennisgelände	14
Doktors Interview mit Klaus Winkelmann	15
Boule.....	18
Wie ich zur Läuferin wurde.....	20
Laufanalyse mit Susanna.....	21
Volleyball - Blue Butterflies	22
Das DOSB Sportabzeichen im TVL	24
Jahresbericht der Tennisabteilung	26
Faszien Training - Man sagt wir sitzen zu viel	29
Taekwando erholt sich von der Pandemie.....	32
Der Fitness-Club.....	33
Herzsport.....	34
Die Sportbox - für Kinder ab 8 Jahren	35
Rhythmische Sportgymnastik	36
Parkour ab 13 Jahren.....	37
Leistungsturnen	38
Walking	39
Die SGTT Laubenheim	40
In eigener Sache	41
Übungsplan.....	44
Aufnahmeantrag	49
Adressen / Impressum.....	51

Termine 2022 (vorbehaltlich Corona-Regeln)

12.03.2022	Vorbereiten der Tennisplätze
31.03.2022	Mitgliederversammlung
07.05.2022	Polderlauf
21.05.2022	Beachvolleyball Einweihungsturnier
06.06.2022	Tennis - Tag der offenen Tür / Schleifchenturnier
25.06.2022	Terrassenfest
15.07. - 18.07.2022	Rebblütenfest
23.07.2022	Tennis - Schoppendoppel
26./27.07.2022	Einzel Geräteturnen weiblich Region Mainz
01.08. - 05.08.2022	Zoeller Sport Camp
09.09. - 12.09.2022	Kerb
11.09.2022	Tennis - Kinderschleichen Turnier
25.09.2022	Tag der offenen Tür TVL
30.09.2022	Helferessen
08./09.10.2022	Mannschaftsmeisterschaften Turnen
11.11. - 13.11.2022	Mannschaftsmeisterschaften Turnen
19.11.2022	Tennisplätze Winterfest machen
05.12.2022	Nikolausfeier

Liebe Mitglieder, Freunde und Leser unserer Zeitschrift TVL-Aktuell,

gerne begrüße ich Euch und freue mich, dass ihr die neue Ausgabe nun in den Händen haltet oder sogar die digitale Form auf unserer Homepage aufgerufen habt.

Ich hoffe, Ihr hattet alle ein besinnliches Weihnachtsfest, einen guten Start ins Jahr 2022 und blickt mit einer großen Portion Zuversicht in die Zukunft.

Leider hat das Corona-Virus unseren Alltag und den Sportbetrieb in den letzten Wochen zum Teil wieder (sehr) eingeschränkt. Diese Zeit möchten wir nun hinter uns lassen und unseren Blick positiv in die Zukunft richten. In den nächsten Wochen und Monaten möchten wir mit Euch gemeinsam das Vereinsleben wieder so richtig aufleben lassen und den Sportbetrieb draußen in der Sonne wieder genießen.



Starten werden wir dieses Jahr mit der gewohnten und alljährlichen Mitgliederversammlung Ende März, dicht gefolgt von dem beliebten Laufevent im Polder. Auch auf das Terrassenfest, das Sommercamp sowie auf die Laubenheimer-Feste (Rebblütenfest und Kerb) möchten wir in diesem Jahr nicht verzichten. Gemeinsam mit unserem motivierten Vorstand, den Übungsleiter*innen und den vielen engagierten Ehrenamtlichen wollen wir diese Events in neuem Licht erstrahlen lassen. Was dies genau bedeutet, werdet Ihr schon bald miterleben. Ihr dürft Euch überraschen lassen, aber auch gerne selbst mit Hand anlegen.

Zudem haben wir uns dieses Jahr auf die Fahne geschrieben, den Verein ‚digitaler‘ aufzustellen. Geplant ist die Einrichtung einer neuen Homepage, die uns allen ermöglichen wird, schnell und intuitiv die wichtigsten Informationen rund um den Verein zu finden. Auch die Mitgliederverwaltung und die dahinterstehenden Prozesse sollen besser digital gestaltet werden, um den bürokratischen Aufwand zu reduzieren und die Kommunikation zu stärken. Für den Sportbereich wollen wir gemeinsam mit unseren Übungsleiter*innen neue Konzepte im Rahmen des Jugend-, Reha- sowie Seniorensport entwickeln.

Wenn Euch Ideen rund um sportliche Aktivitäten oder gemeinsame Events und Konzepte kommen, sind diese jederzeit willkommen. Kommt gerne auf uns zu und packt mit an, damit wir den Verein modern und nach Euren Wünschen gestalten können. Wir freuen uns sehr auf Eure Unterstützung!

Motivierte und sportliche Grüße

Eure Sabrina (Grimm)
1. Vorsitzende TVL

Danke schön

Wir möchten allen danken, die uns im schwierigen Jahr 2021 unterstützt haben. Der Dank gilt allen, die trotz aller persönlicher Hindernisse und Schwierigkeiten aufgrund der Corona Regeln ihren Dienst beim Abhalten der Übungsstunden geleistet haben. Danke schön für die Flexibilität, sich immer wieder kurzfristig auf die verschiedenen Regelungen einzustellen und diese häufig mit Improvisation und Geschick umgesetzt haben. Nur so konnte der Übungsbetrieb (fast) reibungslos ablaufen.

Wir möchten außerdem all denen danken, die den Verein aus den verschiedensten Gründen verlassen haben. Danke für den Einsatz und die Unterstützung unseres Vereins.

Und natürlich gilt der Dank auch denjenigen, die aktiv oder passiv Mitglied sind, die den Verein durch ihre Teilnahme zu dem machen, was er ist - der Verein für dein ganzes Leben. Nur durch Euch - Aktive und Passive, Übungsleiter:innen und Unterstützer:innen - sind wir dort, wo wir heute sind.

Wir als Vorstand möchten den Verein weiterentwickeln, sodass er euren und unseren Erwartungen entspricht. Wir alle wollen uns Wohlfühlen und Spaß und Freude miteinander teilen. In diesem Sinne freuen wir uns auf ein frohes, gesundes und schönes Jahr 2022.

Der Vorstand

Einladung



Liebes Vereinsmitglied,
hiermit laden wir Dich herzlich ein zu unserer

137. ordentlichen Mitgliederversammlung am Donnerstag, 31. März 2022, 19:30 Uhr in der Günter-Beck-Halle, Gewerbestraße 25, 55130 Mainz-Laubenheim

Tagesordnung

1. Begrüßung und Totenehrung
2. Jahresberichte
 - 2.1 Bericht des 1. Vorsitzenden
 - 2.2 Bericht des Sportwartes
 - 2.3 Bericht des Jugendwartes
 - 2.4 Bericht des Schatzmeisters
 - 2.5 Bericht der Rechnungsprüfer
3. Entlastung des Vorstandes
4. Neuwahl eines Rechnungsprüfers
5. Bestätigung des Ältestenrates
6. Bestätigung des Jugendwartes
7. Bekanntgabe neuer Abteilungsleiter
8. Satzungsänderung¹⁾
9. Anträge²⁾
10. Sonstiges

1) Der Satzungsentwurf kann ab 15. Februar auf der Internetseite des TVL und in der Geschäftsstelle eingesehen werden.

2) Anträge zur Mitgliederversammlung müssen bis spätestens 10. März 2022 beim Vorstand eingereicht sein.

- Der Vorstand -

Ersatztermin ist der 22. Juli 2022 - sollte wegen der Pandemie die Mitgliederversammlung am 31.3.2022 nicht stattfinden können.

Bürozeiten

Montag 10.00 - 11.00 Uhr und 17.00 - 19.00 Uhr,
Dienstag 12.00 - 13.00 Uhr, Donnerstag 17-19 Uhr
Mittwoch und Freitag 10.00 - 12.30 Uhr
Steuer-Nr.: 026 675 0735 1

E-Mail: tv1@onlinehome.de
Bankverbindung
Mainzer Volksbank e.G.
DE76 5519 0000 0585 8990 16
BIC: MVBMD55

Nikolausfeier-Kinder

Die Nikolausfeier ist im TVL Laubenheim immer ein Höhepunkt, oder muss man in diesen Zeiten sagen, war immer ein Höhepunkt? Unsere Kleinen sollten aber dennoch ein wenig Vorweihnachtszeit schnuppern und so hatten wir im Anschluss an eine Übungsstunde eine kleine Feier vorbereitet.



In der Nikolauswoche hatten wir organisiert, dass unsere Jüngsten einen Schokoweihnachtsmann erhielten. So konnten wir einen kleinen Beitrag zum Nikolaus leisten. Hoffentlich können wir dieses Jahr wieder wie gewohnt eine große Nikolausfeier mit Vorführungen der verschiedenen Übungsgruppen abhalten.



Nikolausfeier-Die Show „Zombies“

Die Nikolausfeier des TVL musste Corona-bedingt leider abgesagt werden. Unsere Mädels der Turnshow-Gruppe hatten unter der Leitung von Anika Schek dafür extra eine Show eingeübt, die dann nicht aufgeführt werden konnte. Auch ein Auftritt nur für die Eltern musste wegen der Corona-Hygienevorschriften abgesagt werden. Deshalb erfolgt jetzt die Veröffentlichung auf der Homepage, denn die Mühe muss belohnt werden. Damit die Leser:innen unseres TVL sich die Show „Zombies“ ebenfalls ansehen können, haben wir den Link zur Show als QR Code abgedruckt.



Viel Spaß beim Ansehen



Herzlichen Dank und Hochachtung für die Mädels und deren Leiterin Anika, ihr habt wirklich Tolles erarbeitet. Wir hoffen, dass in diesem Jahr die Nikolausfeier stattfindet und die Turnshow-Gruppe etwas vorführen wird. Schon jetzt freuen wir uns darauf.

Werner Burger

Der TVL in Corona Zeiten

Unser letztes TV Aktuell erschien vor nicht langer Zeit, im November 2021. Seitdem waren und sind wir doch sehr intensiv mit den verschiedenen Pandemie-Wellen und den sich sehr häufig verändernden Verordnungen beschäftigt gewesen und sind es noch. Wir versuchten, unser Sportangebot möglichst uneingeschränkt aufrecht zu erhalten und den Verordnungen und Wünschen unserer Mitglieder gerecht zu werden. Wie waren die letzten Monate für den TV Laubenheim?

Mit der dritten Welle, die bereits im März 2021 begann, führten wir im TV Laubenheim die vorgeschriebenen Hygienemaßnahmen ein. Diese betrafen vor allem die Umsetzung der 2G-Regeln inkl. der Beachtung der AHA Regeln. Im Rahmen der einzelnen Sportangebote wurde die Teilnehmerzahl angepasst. Die Anmeldung zu den Übungsstunden erfolgt bis heute über unser Buchungssystem Yolawo, das nach einigen Startschwierigkeiten von den Mitgliedern akzeptiert, genutzt und von unseren Übungsleitern geschätzt wird.

Für den TVL erfreulich ist, dass während des Jahres 2021 die Teilnehmerzahl in den meisten Übungsstunden kaum zurückging, sondern tendenziell sogar anstieg. Diese Entwicklung verstehen wir als Zeichen dafür, dass das gemeinschaftliche Sporttreiben ein steter Wunsch der Bevölkerung ist, dem wir mit unserem breiten Angebot gerecht werden wollen.

Ebenfalls sehr positiv für den Verein waren die im letzten Quartal 2021 fast ausgebuchten Bezahlkurse, die wir aufgrund von Lockdowns und Kontaktbeschränkungen über ein Jahr lang nicht anbieten konnten. Für uns sind diese Kurse aus finanziellen Gründen sehr wichtig, um unser Sportangebot weiterhin im gewohnten Umfang anbieten und ausbauen zu können.

Der Gesundheitssport und alle Kinderangebote finden ebenfalls sehr hohen Zuspruch, sodass wir uns Wege überlegen, um auch diese Bereiche weiter ausbauen zu können.

Nun überrollt uns derzeit aber leider die vierte Welle, deren Auswirkungen wir heute (Stand Mitte Januar) noch nicht abschätzen können. Bereits ab der 2. Dezember -Woche gab es auf dem Vereinsgelände eine Teststation. Mit großer Mühe wurde diese zusammen mit dem Betreiber, Schnelltest RLP, in kürzester Zeit errichtet. Mitte Januar 22 war die Nachfrage dann so gering, dass die Teststation zum 17.1. vom Betreiber geschlossen wurde.

...

...

Was gibt es noch Neues?

Nach mehrmonatiger Pause aufgrund von Übungsleitermangel haben wir seit Januar das Kinderbasketball wieder aufgenommen. Außerdem bietet Nadine Luger ab sofort dienstagsmorgens statt Salsa/Bodystyling eine Wirbelsäulengymnastik für all diejenigen an, die fit und bewegt in den Tag starten wollen und Karin Merkens führt Euch donnerstagabends nach Feierabend nun durch ein abwechslungsreiches Zirkeltraining. Zudem hat die Volleyballabteilung die Sanierung des Beachvolleyballfeldes aufgenommen.

Bei den Übungsleiter*innen gab es zum Jahreswechsel ebenfalls einige Veränderungen, die aber keinen erheblichen Einfluss auf unser Sportangebot haben. Durch entsprechende Verlegungen und Neuzuordnungen werden wir weiterhin das gewohnte Angebot anbieten. Details sind im neuen Übungsplan am Ende dieses Heftes und auch immer aktuell auf unserer Homepage zu finden.

Wir hoffen, gut und gesund durch die vierte Welle zu kommen, um dann im Frühjahr - sobald die Temperaturen es zulassen - wieder Sport im Freien treiben zu können. Natürlich wollen wir auch im Sommer 2022 Feste feiern und hoffentlich zu unserem geselligen Leben zurückkehren.

Werner Burger



Jetzt geht's wieder rund zum 12. Polderlauf des TV Laubenheim

Die Überschrift hatten wir 2020 schon veröffentlicht, aber geworden ist daraus nichts. Jetzt versuchen wir es noch einmal für 2022 mit dem 12. Lauf in der Hoffnung, dass dieses Mal alles gut geht. Und dieses Mal wird einiges anders sein als gewohnt, zumindest ist es so geplant.



Der 12. Polderlauf wird am Samstag, 07. Mai 2022, veranstaltet, da der Mainz-Marathon auch dieses Mal wieder ausfällt. Von der Verlegung in den Mai erhoffen wir uns, dass die Corona-Beschränkungen bis dahin aufgeweicht werden und dass es besseres Wetter als im März sein wird. Wir wollten diese Ankündigung unbedingt noch ins neue Heft bringen, obwohl noch längst nicht alle Einzelheiten festgelegt sind.

Soviel steht aber fest (dreimal auf Holz geklopft):

- Wir werden auf vielfachen Wunsch und wegen der aktuellen Situation - Absage des MZ-Marathons - einen Halb-Marathon ins Programm nehmen.
- Dafür werden wir den 15 Km-Lauf nicht durchführen.
- Für die Beteiligung am Halb-Marathon werden wir 15 € als Gebühr erheben (die übrigen Gebühren bleiben: Erwachsene 10 €, Kinder/Jugendliche bis 16 Jahre 3 €, Nachmeldegebühr 2 €). Die Gebühren werden eingezogen.
- Der Halb-Marathon wird um 13 Uhr gestartet, die Siegerehrung wird dann frühestens um 16 Uhr stattfinden können. Die Startzeiten der übrigen Läufe müssen noch festgelegt werden.
- Es gibt keine neuen Hemden, wir haben aber noch viele Hemden aus den Vorjahren im Angebot.
- Die Zeitmessung erfolgt über einen Chip, der auf die Rückseite der Startnummer geklebt ist.
- Wo die Siegerehrung und die Ausgabe von Kaffee, Kuchen usw. stattfinden werden (draußen oder in der Halle), muss noch mit dem Wirtschaftsausschuss (und mit Petrus wegen des Wetters) besprochen werden.
- Helferarbeiten für den Polderlauf werden als Arbeitseinsatz gewertet.
- Für alle Kinder - insbesondere von mitlaufenden Eltern - wird wieder eine Kinderbetreuung eingerichtet.

Ansprechpartner: Klaus Winkelmann, Tel. 06131/86366, polderlauf@tv-laubenheim.de

Evtl. müssen wir wegen Corona eine Einschränkung der Anzahl der Teilnehmer vornehmen. Wir raten deshalb zu einer rechtzeitigen Anmeldung. Darüber hinaus raten wir, zu Fuß, mit dem Fahrrad oder dem ÖPNV zu kommen, da Parkplätze heiß begehrt sind.

Drückt uns die Daumen. Danke!

Das aktuelle Interview

Interview mit Jörg Köhler - Botschafter des Rollschuhsports

Jörg, dieses Jahr wurdest Du Gewinner der Jahresaktion Botschafter des Rollstuhlsports, eine Aktion des Deutschen Rollstuhl- Sportverbandes. Damit wurde dein Engagement für den Rollstuhlsport gewürdigt, und wir im TVL sind froh, dass Du dieses in unserem Verein einbringst, dafür ein Danke schön. Herzlichen Glückwunsch zur Wahl.

Deine Wahl nehmen wir zum Anlass, dich und den Rollstuhlsport im TVL vorzustellen. Wir wollen damit Menschen mit Behinderungen Möglichkeiten aufzeigen, Sport zu treiben und somit auch ihr soziales Leben zu intensivieren.



Gleich am Anfang ein paar Fragen zur Person Jörg Köhler

Stelle dich doch bitte zunächst einmal vor:

Mein Name ist Jörg Köhler und ich bin 54 Jahre alt. Ich bin verheiratet und Papa von drei wunderbaren Söhnen. Seit 9 Jahren bin ich Rollstuhlfahrer und seit 8 Jahren bin ich als Sportler in der Rollisportabteilung im TVL dabei und dort bin ich in den letzten Jahren immer aktiver geworden. Nora Sties und Thomas Reinelt, meine ersten Trainer*innen haben mich vor vielen Jahren aus einem ganz tiefen, emotionalen Loch geholt, mich integriert und mir das Rollifahren erst mal beigebracht. Auch meine Frau hilft als ausgebildete Sportlehrerin im Rollisport als Co-Trainerin mit. Sie fährt, wie auch unser jüngster Sohn, der auch Rollisportangebote besucht, ganz toll Rollstuhl.

Wo wohnst Du, bist Du von dort gebürtig, oder wie kamst Du in deinen Wohnort?

Ursprünglich komme ich aus Osthofen und wohne seit 6 Jahren in Nierstein-Schwabsburg in einer tollen, barrierefreien Wohnung, die wir selbst konzipiert haben. Die Wohnung ist total groß und oft bekommen wir Besuch und werden für die coole Location gelobt.

Was machst Du beruflich?

Ich bin Lehrer an der Integrierten Gesamtschule in Nieder-Olm. Studiert habe ich mal Deutsch, Katholische Religion und Sport. Neben meiner beruflichen Tätigkeit als Lehrer, bin ich noch Referent für verschiedene Themen. Ich biete regelmäßig Fortbildungen für Erlebnispädagogik, Konfrontative Pädagogik, Aggressionsberatung u.Ä. an. Auch im Rollstuhlsport bin ich als Referent unterwegs.

Ich habe gehört zu deinen Hobbys zählen Lesen und Du seist ein Serien-Junkie. Was liest Du denn gerne und welche Serien sind deine Favoriten?

Ich lese super gerne Krimis und Thriller. Von Jo Nesbo, Chris Carter, Cody Mc Fadyen, Michael Robotham zum Beispiel habe ich alle Bücher gelesen. Es gibt noch viele weitere Autor*innen, die ich schon verschlungen habe. Meine Regale zu Hause platzen aus allen Nähten, denn alles, was ich gelesen habe, stelle ich selbstbewusst ins Regal.

Als Serien Junkie ist es so, dass ich immer wieder auf dem Ergometer sitzend Folge für Folge verschiedener Serien, wie zum Beispiel „Sons of Anarchy“, „Vikings“, „Homeland“, „Last Kingdom“, „Prison Break“, „Breaking Bad“, ... anschau.

Hast Du ein paar persönliche Worte für Menschen mit Behinderung?

Ich finde es unendlich wichtig, dass wir Menschen mit Behinderung uns selbstbewusst zeigen und mitmischen im Alltagsgeschehen. Es ist wirklich so, dass es oft Situationen gibt, wo andere Menschen unsicher auf uns eingehen, weil sie nicht wissen, wie sie uns begegnen sollen. Ich lade dann immer alle Leute ein, ganz „normal“ mit mir umzugehen. Ich kann einfach nur nicht mehr laufen - ansonsten bin ich völlig normal und kann ganz viele Dinge richtig gut. Ein Handicap ist eine persönliche Belastung für Betroffene, es gibt aber keinen Grund, jemanden wegen (s)einer Behinderung von irgendetwas auszuschließen.

Du kamst erst im Laufe deiner Krankheit zum Rollstuhlsport - von welchen Erfahrungen kannst Du berichten?

Ich leide unter der Erbkrankheit „Hereditäre Spastische Spinalparalyse“, die bei mir vor etwa 25 Jahren angefangen hat, sich ganz leicht bemerkbar zu machen. In einem schleichenden Prozess verschlechtert sich meine Gehfähigkeit und aktuell ist es so, dass ich 90% des Tages im Rollstuhl sitze und trotzdem aktiv und souverän meine Aufgaben erledige.

Kurz erklärt leide ich daran, dass die Befehle von oben (dem Gehirn) unten (den Beinen) nicht mehr ankommen. Im Rückenmark sind einige Nervenbahnen „blockiert“ und so werden die Automatismen, die über die Nerven vom Gehirn an die Beine geleitet werden, nicht weiter gegeben. Deshalb stolpere ich häufig, falle hin oder halte mich ständig fest. Der Rollstuhl ist eine riesige Erleichterung für mich und damit kann ich mein Leben wieder viel sicherer meistern, denn: Du kannst (auch im Rollstuhl) viel mehr als du denkst.

Warum wurdest Du Übungsleiter?

Nora Sties und Thomas Reinelt, die unsere tolle Rollstuhlsportabteilung mit initiiert haben, baten mich 2014, eine Übungsleiterausbildung zu machen, weil sie bemerkten, dass ich mit viel Humor und der nötigen Kompetenz als ausgebildeter Sportlehrer immer wieder ÜL-Kollegen vertreten konnte. Mir macht es immer schon Spaß, mit sportlich interessierten Menschen in Kontakt zu treten und gemeinsam mit ihnen Sport zu treiben. 2015 habe ich dann meine ÜL-Ausbildung für den Rollstuhlsport besucht und dort den leider schon verstorbenen Horst Strohkendl kennenlernen dürfen. Mittlerweile kann ich super gut Rollstuhl fahren und wage mich auch in die Skater-Halle und schmeiße mich in verschiedene Rampen und genieße es, zu merken, dass soooooo viel mehr geht, als man denkt.



...

Rollstuhl'sport

Der TVL bietet im Rahmen des Rollstuhlsports Verschiedenes an, so Move-It, Rollstuhl Basketball, Flitz Kids und Die wilde Horde. Was steckt denn hinter diesen verschiedenen Übungsangeboten?

Alle Angebote werden von Rollstuhlsportlern selbst angeboten. Immer ist mindestens ein Übungsleiter dabei, der selbst im Rollstuhl sitzt und deshalb ist garantiert, dass das Ganze authentisch, empathisch und nachhaltig angeboten werden kann. In „Move It“ am Dienstag-Abend wird von mir und meiner Frau ein Sportangebot gemacht, in dem sich Sportler*innen verschiedener Altersgruppen und mit unterschiedlichen Behinderungen an die gestellten Aufgaben heranwagen. Dort gibt es in der Regel Rollstuhlfahrer*innen als Teilnehmer*innen, oftmals liegen dann jeweils noch irgendwelche Mehrfachbehinderungen vor. Schön ist, dass auch „Fußgänger“ teilnehmen, denn Eheleute, Eltern und Geschwister begleiten die Menschen mit Handicap und machen einfach mit. Immer am Donnerstag findet im TVL das Basketball- Training statt. Dies wird vom ultrasportlichen Johannes Trapp ?? geleitet und dort spielen auch Rollifahrer und Fußgänger gemeinsam Basketball und haben viel Spaß zusammen. Am Freitag wird dann noch ein Rollstuhltraining für Kinder von 3 Jahren bis 18 Jahren angeboten, für das Melanie Spengler hauptverantwortlich ist. Je nach Situation teilen wir die Gruppe dann noch in größere und kleinerer Untergruppen, sodass dann in passenden Altersgruppen gemeinsam Sport getrieben werden kann.

Was lernen die Teilnehmer:innen in den Sportstunden?

Bei „Move It“ gibt es ein regelmäßiges Trainingsangebot: Am ersten Dienstag im Monat findet ein Techniktraining statt (Hindernisse, Rampen, Treppen, ...), am zweiten geht es um Kraft und Kondition (Zirkeltraining, Gewichte Training,...), am dritten Dienstag wird ein Spiel vom Trainer ausgesucht (Badminton, Volleyball,...) und am vierten Dienstag dann sucht sich die Gruppe ein Spiel aus (Brennball, Basketball,...). Gibt es mal einen fünften Dienstag im Monat, dann herrscht die Wunschrunde und es wird spontan abgestimmt, was dran kommt. Im Rollstuhlbasketball geht es natürlich hauptsächlich darum, gemeinsam Basketball zu spielen. Krass finde ich immer wieder, dass der Korb für die Rollisportler*innen genauso hoch hängt, wie für die Fußgänger auch, nämlich 3,05 m. Das ist für viele beeinträchtigte Menschen eine riesengroße Herausforderung und deshalb werden oft die Regeln angepasst, so dass wirklich alle mitmachen können. So zählt es dann beispielsweise, wenn nur das Netz oder nur der Metallring getroffen wird. Inklusion ist immer auch das Gewähren einer Teilhabe. Sind die Regeln besprochen und bekannt, gibt es niemals Diskussionen! Bei den Kindern geht es freitags darum, gemeinsam zu spielen oder sich rollstuhlfahrerisch zu verbessern. Kindgerecht werden verschiedene Spiele angeboten und immer geht es darum, die Kinder (und oft auch die Eltern) stark zu machen.



Welches Feedback bekommst Du von den Teilnehmer:innen?

Die Teilnehmer*innen erscheinen sehr regelmäßig und der Dienstag-Abend ist für viele ein heiliger Termin, der nicht ausfallen soll und darf. Wir trainieren zusammen, haben Spaß und tauschen uns aus. Immer wieder kommt es vor, dass das Training fast schon Selbsthilfekarakter einnimmt, wenn wir uns einfach nur austauschen und uns gegenseitig Tipps geben, wenn uns wieder mal etwas Benötigtes abgelehnt wird.

Gibt es im TVL neben den Übungsstunden im Rollstuhlsport auch Aktivitäten, die das soziale Miteinander der Teilnehmer:innen unterstützen?

Ja, haben schon gemeinsame Wochenenden verbracht, gehen gemeinsam zu den 05ern und feuern die Fußballer an. Gegenseitige Einladungen zu Geburtstagen gibt es und wir halten auch Weihnachtsfeiern ab. Verabredungen zum Essen oder zu Rollitouren gibt es und die gegenseitige Unterstützung, wenn mal jemand mit einer Situation nicht klar kommt.

Welche Empfehlungen kannst Du Menschen mit Behinderungen geben, warum sie Sport treiben sollten?

Der Sport ist das Ventil nach Draußen!! Man muss überhaupt nicht sportlich sein oder super gut Rollstuhl fahren können. Es genügt das Interesse am Rollstuhlfahren und das Interesse an anderen Menschen, die selbst eine Beeinträchtigung haben. In dieser bunten Mischung sind schon viel tiefe Freundschaften entstanden.

Mich hat der Rollisport aus einem ganz tiefen, depressiven Loch geholt, denn das Kopfkino zwingt einen oftmals dazu, alles um sich herum in Zweifel zu ziehen. Es gibt keinen Grund, sich kleinmachen zu lassen. Ich bin selbst verantwortlich für mein Leben und im Miteinander fällt so vieles so viel leichter. Der Rollstuhlsport ist gesund, er fördert das Selbstbewusstsein und im Bereich Selbsthilfe ist er total alltagstauglich, weil man hier ganz viele Tipps zum Umgang mit (s)einer Behinderung erfährt.

Wie seid ihr bisher durch die Pandemie gekommen?

Wir mussten leider coronabedingt einige Monate mit dem Rollstuhlsport aussetzen. Das ist uns allen sehr schwer gefallen und wir freuen uns in der aktuell wieder nötigen Sportpause darauf, wenn es hoffentlich bald wieder weiter geht.

Gibt es ein Abschlusswort von dir?

Ja sehr gerne. An meinem Handgelenk trage ich seit vielen Jahren ein Armband, auf dem „Du kannst mehr als du denkst“ steht. Das ist für mich eine tägliche Motivation, denn sie erinnert mich immer an die Wahrheit, dass ich richtig gut bin, egal ob kerngesund oder mit einem Handicap unterwegs!!! Wir vom Rollstuhlsport laden alle Interessierten ein, einfach mal vorbei zu schauen. Wir haben im Lager viele Rollis, sodass auch Fußgänger einfach aktiv reinschnuppern können.

Ihr seid herzlich willkommen!!!

Jörg, ich danke Dir für dieses Interview und ich möchte Dir für dieses Jahr alles Gute wünschen und weiterhin viel Spaß mit deinen Rollis.

Werner Burger

Unser Weihhäuschen auf dem Tennisgelände

Vor etwa 10 Jahren wurde unser altes Weihhäuschen, das auf dem Reblütenfest lange Jahre seinen Dienst verrichtet hatte, auf dem Gelände der Tennisanlage erneut aufgebaut, in der Hoffnung, dort im Schatten hoher Bäume eine neue Aufgabe zu erfüllen. In vielen Köpfen wurden viele Ideen geboren und wieder verworfen oder vergessen, bis sich schließlich auch durch den „Lockdown“ begünstigt, der Gedanke verfestigte, an dieser Stelle einen Treffpunkt für die TVL-Gemeinschaft einzurichten.

Erste Realisierungsansätze:

Geöffnet:	Dienstagabend (Ruhetag Vereinslokal)
Betrieben:	von allen, die mithelfen wollen.
Öffnungszeit:	variabel Spätmittag für ca. 3-4 Stunden
Angebot:	Wasser, Wein und Schorle, Snacks
Preise:	Selbstkostenpreis

Wir wollen einen Platz einrichten, an dem alle Mitglieder sich ungezwungen treffen können, entweder nach der Sportstunde oder weil sie gerade hierzu das Bedürfnis spüren. Sie können einen guten Schoppen trinken, sich über das „Neueste“ informieren, das „Vergangene“ beurteilen, sich über nicht Angewesende austauschen (herziehen). Es soll also ein Ort sein, an dem das „Handy“ überflüssig ist und Kommunikation vom echten Angesicht zum echten Gegenüber stattfindet. So soll Gemeinschaft gefördert werden und Vertrauen untereinander wachsen. Über den Zweck kann man noch lange reden und philosophieren, am besten direkt an Ort und Stelle.

Direkt nach der Mitgliederversammlung im August 2021, auf der ein neuer und verjüngter Vorstand gewählt wurde, gingen die „alten“ Hilfsgeister ans Werk. In einem kurz anberaumten Treffen mit 10 bis 12 Teilnehmern wurde die kühne Idee geboren, direkt in der übernächsten Woche das Weihhäuschen zu öffnen, die Reihenfolge der „Diensthabendenden“ abgesprochen, das Getränkeangebot festgelegt - 3 verschiedene Weine, Schorle (Gespritzter) und Wasser. Zur Eröffnung spielte keine Musik, aber durch leise Reklame kamen immerhin 12 Interessierte. Es war ein schöner Anfangserfolg. Bis Mitte November wurde jeden Dienstagabend geöffnet mit leicht steigender Teilnahme. Höhepunkte waren die Federweißen Abende im Oktober. Zum Abschluss wurde ein Glühweinfest veranstaltet mit 23 erfreuten Mitgliedern. Wir alle sehnen die Wiedereröffnung im April herbei.

Gerhard Schneider

Der TVL im Umbruch

Der TV Laubenheim befindet sich aktuell in einer ungewohnten Situation. Jahrzehnte lang gab es eine Konstanz im Vorstand durch die langjährigen Vorsitzenden Günther Beck und Alfred Allebrand. Diese Konstellation war für den Verein und seine Entwicklung außerordentlich vorteilhaft.

Nach einer Übergangsphase mit wechselnden Vorständen, einer Phase, die Corona-bedingt länger andauerte als von einigen Vorstandsmitgliedern gewünscht, erleben wir jetzt einen veritablen Generationswechsel in den Führungspositionen, nicht zuletzt auch durch die Installation eines hauptberuflichen Geschäftsführers. Dies scheint mir ein günstiger Moment zu sein, auf die letzten Jahre zurückzuschauen, den Ist-Status zu reflektieren, Herausforderungen zu bedenken und für das Ehrenamt im TVL zu werben. Helfen soll dazu ein Gespräch mit Klaus Winkelmann, langjährigem Vorstandsmitglied und Sportwart, der aus Altersgründen nicht mehr für ein Vorstandsamt kandidiert hat.



Wie entwickelt sich der Weg in ein Ehrenamt? Spezielle berufliche Voraussetzungen, Flexibilität und Empathie sind im Allgemeinen eine gute Grundlage. Wie war Dein Weg in Ausbildung und Beruf bis hin zum Ehrenamt im TVL?

Ich bin in Stuttgart geboren (hört man nicht!!!), als ich drei Jahre alt war, sind meine Eltern nach Krefeld gezogen. Nach dem Abitur habe ich meinen Diplomkaufmann an der Uni Köln gemacht (hört man noch ein bisschen raus) und mit einer Diplomarbeit über die Einsatzplanung von EDV-Anlagen abgeschlossen. Meine erste Anstellung gelang mir bei Adler-Schreibmaschinen in Frankfurt mit dem Auftrag der Organisation EDV fähiger Prozesse inkl. einer Einführung einer elektronischen Lohn- und Gehaltsabrechnung. Die nächste Station war Siemens in München mit einer nochmaligen firmenseitigen grundlegenden IT-Ausbildung. Zuletzt der Wechsel zur Lufthansa in Frankfurt mit Aufbau und Betreibung des Logistic Cargo Centers als Schwerpunkt bis zur Pensionierung 2005.

Wie hast Du zum TVL gefunden?

Wir sind 1981 nach Laubenheim gezogen. Meine Frau und ich hatten uns beim Hockey kennengelernt (Eintracht Frankfurt) und wollten auch unsere beiden Kinder dafür begeistern. Daran scheiterten wir (sind aber heute noch Eintracht Fans). Die Kinder gingen dann zum TVL und zogen uns gewissermaßen hinterher. Wir entschieden uns für ‚Fitness und Kondition‘, lernten dadurch Kalli Kaufhold kennen und der überredete uns zum Ehrenamt (2005). Habe damals nicht damit gerechnet, dass das so viel Arbeit macht.

Nachdem der TVL Dir kein Hockey-Angebot machen konnte und Tennis wegen einer chronischen Armverletzung nicht mehr möglich war, hast Du Dich den Laufseminaren von Harry Trost angeschlossen und als Übungsleiter engagiert.

Die Laufseminare waren sehr erfolgreich. Mittlerweile sind es sechs Laufgruppen. Und dann noch der Polderlauf als Ergänzung (11 mal schon), der gerne als Vorbereitung zum Mainz Marathon genutzt wird. Vor drei Jahren habe ich aber als Trainer aufgehört.

...

Als Sportwart warst Du ab 2009 engagiert, als Stellvertreter schon ab 2005

Entscheidungen waren zu treffen über das Sportangebot (ich war immer für eine möglichst breite Aufstellung, die aber auch Platz für den Leistungssport lässt, mit Schwerpunkten auf der Leichtathletik und dem Geräteturnen), wobei auch schon mal Sportarten aufgenommen wurden, die dann keinen Zulauf hatten, das kann passieren. Dabei war immer zu beachten, ob wir auch Geld dafür haben. Schwerpunkte der Arbeit waren der Aufbau und die ständige Pflege des Übungsplans, die Festlegung der geeigneten Sportstätten und die Gewinnung von qualifizierten Übungsleitern. Immer wieder eine spannende Übung. Meine Frau hat mich dabei entscheidend unterstützt, ohne ihre Mitarbeit wäre das nicht zu schaffen gewesen.



Das war ein Kurzlehrgang für ehrenamtliche Sportwarte. - Welche highlights erinnerst Du besonders gerne aus den letzten 17 Jahren?

Herausragend waren Bau und Finanzierung der neuen Hallen, die durch eine nennenswerte Bezuschussung durch das Innenministerium möglich wurden. Das erlaubte in der Folge ein breiteres Sportangebot und einen Rekord bei den Mitgliederzahlen, in der Spitze ca. 3000 Vereinsmitglieder. Für unseren Wohnort Laubenheim, der keine neuen Wohngebiete mit entsprechendem Bevölkerungszuwachs erleben wird, dürfte das ein Maximalwert bleiben.

Ein gutes Beispiel für den Ehrenamtler als Unternehmer. Dazu gehört eine persönliche Risikobereitschaft, eine solche Entwicklung mitzutragen. Weitere schöne Erinnerungen?

Mein sportlich schönstes Erlebnis außerhalb des TVL war die Teilnahme am New York Marathon 2010. Beruflich habe ich mehrfach, einmal sogar ein halbes Jahr, in Manhattan gewohnt und habe so diese Stadt nochmal ganz anders, aus der Sicht des Läufers erlebt. Das war beeindruckend. Im Ehrenamt? Erfolg ist immer ein großer Stimulus. Dann die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen: die Motivation, der Bewegungsdrang, die Begeisterung: das ist spannend, das löst Zufriedenheit aus. Zusammenarbeit mit anderen Vereinen schafft Synergien und öffnet gelegentlich Türen, die zu Erfolg führen.



Gibt es Enttäuschungen, die nachhallen?

Ja natürlich. Scheitern von Projekten, in die du viel Zeit und Ehrgeiz gesteckt hast. Das ist insbesondere dann ärgerlich, wenn nicht reine Sachargumente entscheiden sondern eher Empathie und Antipathie zwischen den Entscheidern.

Wichtig in der Vorstandsarbeit sind Respekt vor dem Diskussionspartner, Transparenz der eigenen Standpunkte und die Fähigkeit zuzuhören. Werden diese Verhaltensweisen in der Gruppe nicht eingehalten, ist der Ehrenamtler jederzeit berechtigt, sein Amt ruhen zu lassen oder auszuscheiden. Im Ehrenamt ist es wie im richtigen Leben: du brauchst zum Erfolg Stehvermögen und Geduld, manchmal auch ein dickes Fell.

Welche Entwicklungen, welche Problemfelder werden aus Deiner Sicht den neuen Vorstand beschäftigen? (Corona bleibt ausnahmsweise mal fast ausgeklammert)

Die Bevölkerungsentwicklung mit immer mehr älteren Menschen, die auch altersbedingt immer mehr körperliche Defizite mitbringen, ist eine Herausforderung an das Sportangebot und die Weiterbildung der Übungsleiter. Andererseits brechen uns insbesondere die 12- bis 18-Jährigen weg, die aus schulischen Gründen Laubenheim verlassen und meist nicht vor 17 Uhr wieder nach Hause kommen, und dann nur noch Lust für Computerspiele haben. Die Entwicklung vereinsaufgelegter IT-Veranstaltungen (E-Sports) sollten wir im Auge behalten. Insgesamt ist die Gewinnung jüngerer Mitglieder zur Mitarbeit im Verein ein dringliches Thema. Ich war traurig über die schlecht besuchte letzte Vollversammlung, in der jüngere Mitglieder kaum anwesend waren. Die Digitalisierung der Vereinsstruktur ist schon länger ein Fokus, sie bedarf einer kontinuierlichen Anpassung an die Entwicklung. Die bessere Nutzung der Daten wird die Vereinsarbeit rationaler und transparenter machen.

Gut gelaufen ist das Online-Angebot einer Reihe unserer Übungsleiter zu den Lockdown Zeiten. Die Angebote wurden lebhaft genutzt, was unsere Trainer zusätzlich motiviert hat. Das wird auch in Zukunft hoffentlich ohne Corona-Beschränkungen Bestandteil unseres Sportangebotes bleiben. Leider gibt es auch Themen, die im gesamtgesellschaftlichen Bereich eine Rolle spielen und den Sport tangieren. Ein Beispiel ist der sexualisierte Missbrauch von Kindern und Jugendlichen. Wir müssen als Verein wachsam sein! Strukturell haben wir schon reagiert und eine Übungsleiterin (Nadine Luger), die an einer Fortbildungsaktivität der Sportjugend RLP teilnimmt, für dieses Thema gewinnen können. Ein Problembereich besonderer Schwere ist die Situation der Riedhalle. Renovierung oder Abriss? Bei Erhalt: Engagement des Vereins in welcher Form, zu welchen Verbindlichkeiten? Extrem nervend ist der zögerliche Entscheidungsprozess trotz zahlreicher Vorgespräche. Beispielsweise ist die marode Dachstruktur seit zehn Jahren bekannt. Bisher taucht die Halle in keinem Fördertopf der nächsten Jahre auf. Hier muss der neue Vorstand ein ganz dickes Brett bohren.

Danke, es reicht. Sicher ist Deine Liste längst nicht vollständig. Aber klar geworden ist, dass Ehrenamt im TVL, vor allem die Vorstandsarbeit, kein Zuckerschlecken ist. Auch klar geworden ist, welche Vielseitigkeit und lohnendes Engagement auf jemanden wartet, der sich zum Ehrenamt im TVL entschließt. Es ist eine spannende Aufgabe. Macht Ehrenamt glücklich? lange Pause bei K.W.

Vielleicht ist glücklich zu hoch. Zufrieden damit, für die Allgemeinheit etwas geleistet zu haben. Zufriedenheit, wenn sich Erfolg eingestellt hat. Nach dem selbst gewählten Ausscheiden fühlt sich das jetzt gut an.

Du wirst, denke ich, Dein Wissen und Deine Erfahrung sowie Dein Netzwerk von Beziehungen der Vereinsleitung zur Verfügung stellen, falls das gewünscht wird. Und für alle, denen die Hürde zum Ehrenamt zu hoch erscheint, ist Deine Selbsteinschätzung, die in einem eher leisen und verhaltenen Halbsatz plötzlich im Raume stand, eine Ermunterung. Du meinstest, offenbar selbst ein wenig überrascht:

Von meinem Naturell her bin ich eigentlich kein Vereinsmensch.

Das war die kleine Lehrstunde zum Ehrenamt im TVL. Lieber Klaus, vielen Dank für alles.

Boule - Ursprungsbekundung

Am 28. Dezember 2021 haben wir - sieben Begeisterte - in der neuen Boule-Hütte den Beginn der Boule-Gemeinschaft im TVL beschlossen.



Die Boule-Bahn wurde am 28. Dezember mit der vereinten Kraft von mehr als 500 Jahren gestandener TVL-Oldie-Stärke auf dem Gelände des städtischen Sportplatzes ohne große Feierlichkeit durch eine Übungsstunde in Betrieb genommen. Es war selbstverständlich, dass ein solcher Tag mit Glühwein abgerundet werden musste.

Das Gelände steht allen Boule-Begeisterten nach noch festzulegenden Regeln für diesen tollen Sport zur Verfügung. Die Anlage ist bestens geeignet, das Vereinsleben im TVL anzuregen. Das Weinhäuschen auf dem Tennisgelände unterstützt ebenfalls diese Absicht. Es ist in der warmen Jahreszeit am Dienstagabend geöffnet.

Gerhard Schneider

BOULE - eine kleine Erklärung der Regeln

Boule kommt aus dem Französischen und bedeutet Kugel. Die Kugeln sind aus Edelstahl mit einem Durchmesser von knapp über 7 cm. Ein Set mit 6 Kugeln kostet knapp über € 20, das reicht für uns Gelegenheitsspieler aus, natürlich gibt es auch Kugeln aus Carbonstahl, die so ca. 150 € das Stück kosten.

Nun zum Spiel:

Es spielen immer 2 Mannschaften gegeneinander. Es können 2, 4 oder 6 Personen spielen. Letztlich geht es beim Spiel darum, die eigene Kugel nahe an eine kleine Zielkugel (frz. cochonnet = Zielkugel) zu werfen. Wir nennen die kleine Zielkugel, die zumeist rot ist „Schweinchen“. Mit anderen Worten, Ziel des Spiels ist es, die eigenen Kugeln so nah wie möglich an die Zielkugel, das Schweinchen, zu werfen. Beim Spiel 1 gegen 1 (tête à tête) hat jeder Spieler 3 Kugeln, auch bei 2 gegen 2 (doublette) hat jeder Spieler 3 Kugeln, bei 3 gegen 3 Spieler (triplette) hat jeder Spieler nur 2 Kugeln.

Vor Spielbeginn wird ein Wurfkreis von ca. 50 cm Durchmesser auf dem Platz markiert.

Wenn ein Spieler an der Reihe ist, geht er in den Wurfkreis und wirft von da seine Kugel. Zu Beginn wird ausgelost, welche Mannschaft das „Schweinchen“ werfen darf. Tipp: man wirft das Schweinchen mindestens 6 m weit und mindestens 1 m entfernt von Hindernissen. Da es auf unserer Bahn keinen Baum oder Mauer gibt, halt nicht zu nahe an die Umrandung. Nachdem das „Schweinchen“ jetzt liegt, wirft der gleiche Spieler seine erste Kugel so nahe wie möglich an das Schweinchen. Der Wurf der Kugel wird mit geschlossenen Füßen durchgeführt, man sollte durchaus bequem im Wurfkreis stehen oder hocken, bei den Füßen müssen jedoch auf dem Boden bleiben, bis die geworfene Kugel den Boden berührt.



Jetzt versucht der erste Spieler von der anderen Mannschaft (Mannschaft 2) näher ans Schweinchen zu werfen oder die bisher beste Kugel der Mannschaft, die begonnen hat, wegzuschießen. Wenn der Spieler aus Mannschaft 2 es nicht geschafft hat, seine Kugel näher als die Kugel von Mannschaft 1 zu werfen, wirft er seine nächste Kugel, wieder mit dem Ziel näher an das „Schweinchen“ zu werfen als Mannschaft 1. Man darf alle Kugeln - die eigenen, gegnerische und die Zielkugel, das Schweinchen, „drücken“ oder „wegschießen“, um damit die Position der eigenen Kugeln zu verbessern. Das Wegschießen des Schweinchens ist besonders dann sinnvoll, wenn man schon einige eigene Kugeln weiter von ihr entfernt liegen hat. Sofern und sobald es Mannschaft 2 gelingt, eine Kugel näher ans „Schweinchen“ als Mannschaft 1 zu werfen, wechselt die Reihenfolge und Mannschaft 1 ist an der Reihe und bemüht sich näher an das Schweinchen zu werfen. Dies geht solange bis eine Mannschaft keine Kugeln mehr hat. Wenn eine Mannschaft keine Kugel mehr hat, dürfen die Spieler der gegnerischen Mannschaft ihre restlichen Kugeln werfen und versuchen den Sieg auszubauen. Gewonnen hat die Mannschaft, die am Ende, wenn alle Kugeln geworfen sind, eine Kugel näher am „Schweinchen“ hat als die gegnerische Mannschaft.

Es werden alle Kugeln der Siegermannschaft gezählt, die näher beim Schweinchen liegen als die beste der gegnerischen Mannschaft. Liegt nur eine ihrer Kugeln näher beim Schweinchen als die beste der gegnerischen Mannschaft, dann gewinnt die siegreiche Mannschaft den Durchgang mit 1 Punkt. Sind es 2 ihrer Kugeln, dann 2 Punkte. Wenn alle 6 Kugeln besser platziert sind, was allerdings sehr unwahrscheinlich ist, sechs Punkte. Am Ende jedes Durchgangs werden die Punkte gezählt. Damit ist dieser Durchgang beendet und der nächste Durchgang beginnt wieder mit dem Werfen des „Schweinchens“. Es beginnt die Mannschaft, die den vorherigen Durchgang gewonnen hatte, also der Sieger fängt an.

Das Spiel ist beendet, sobald eine Mannschaft 13 Punkte erreicht hat.

Wie ich zur Läuferin wurde

Neulich wurde ich gefragt, warum ich beim TVL bin: Ich finde das umfassende und vielfältige Sportangebot toll und eigentlich wollte ich schon immer diesen oder jenen Kurs besuchen. Aber eigentlich: ich bin begeisterte Läuferin.

Angefangen hat es 2007/2008 mit einem Interview mit Harry Trost, -damaliger Leiter des Laufseminars -, dem Läuferstagebuch auf der Website des TVL, die ich beide gelesen habe, und der Frage: kann es gelingen, eine überzeugte Nicht-Läuferin einen Halbmarathon laufen zu lassen? Ich habe allen Mut zusammengenommen und mich im August 2008 für das Laufseminar angemeldet. Anfängergruppe. Keine Ausrüstung vorhanden. Erstes Treffen Ende September: es gibt tatsächlich ca. 25 bis 30 weitere Verrückte, die es wagen wollen, darunter ca. 5 Personen, die wie ich keine Lauferfahrung haben (sieht man einmal von den verzweifelte Versuchen meines Mannes ab, mich unfallfrei durch den Wald zu hetzen). Jetzt heißt es sich schnell eine Ausrüstung zu besorgen („Wozu brauche ich eine Stirnlampe?“) und dann war die erste Stunde da. Harry war sehr fürsorglich und hat uns nicht gequält, aber dennoch war an dem Sonntag nach dem Training nichts mit mir anzufangen und das Sofa gehörte mir allein.

Langsam ging es weiter und jedes Training war für mich ein unfassbarer Erfolg, weil ich immer meinen persönlichen Rekord gelaufen bin. Nein, nicht was die schnellen und erfahrenen Läufer*innen jetzt denken: die Zeit war egal. Aber es gab meine ersten drei Kilometer am Stück, die ersten fünf Kilometer, die ersten 10 Kilometer usw. Der erste Volkslauf in Rüsselsheim: ich stand mit 3 anderen Läuferinnen aus der Gruppe in der ersten Reihe und sah mich ins Ziel „fliegen“. Und dann wird man auf den ersten 20 Metern vom Feld überrollt. Dennoch ein unfassbares Erlebnis.

Und immer schwang die Sorge mit, dass die Kraft und alles Training nicht reichen werden. Der Spruch „Wer 15 (alternativ 16, 17, 18) Kilometer laufen kann, schafft auch den Halbmarathon“ hilft einer Anfängerin nicht wirklich. Die Familie und Freunde, die zugesagt haben, an der Strecke zu stehen und anzufeuern: werde ich mit einem breiten Grinsen an ihnen vorbeilaufen oder auf allen Vieren ins Sanitätszelt kriechen? Harry hat zum Glück in einem der letzten Trainings nach 18 Kilometern angeboten, die „21“ vollzumachen. Das war kein Vergleich zu einem Wettkampf, aber ich wusste jetzt, dass es klappen kann.

Dann war der große Tag im Mai 2009 da: mein erster Halbmarathon in Mainz. Es war eine unglaubliche Anstrengung (inkl. tagelangem Muskelkater), eine nicht erwähnenswerte Zeit, aber ein tolles Erlebnis, eine Finisher-Medaille, die ich erst kurz vor dem Schlafengehen abgelegt habe, und am Ende die Gewissheit: ich mache weiter. Was ein einmaliger Versuch werden sollte, endete in der Anmeldung zum 2. Kurs, ca. 30 Minuten nach dem Zieleinlauf. Daraus sind 14 Kursteilnahmen und 12 Halbmarathons geworden - ergänzt in diesem Jahr um meine neue Aufgabe als Co-Trainerin in der Laufgruppe F3. Seit einigen Jahren organisiere ich den Polderlauf des TVL mit.



Nicht-Läufer*innen fragen jetzt: warum tut man sich das an? Weil es unfassbar Spaß macht, mit Gleichgesinnten Sport zu treiben. Weil es guttut, sich - auch wenn es nicht perfekt läuft - ab und zu in einem Wettkampf der eigenen Leistung zu stellen. Weil ich es für mich und meine (körperliche und geistige) Gesundheit tue. Goldmedaillen, Meistertitel, Ruhm und Ehre überlassen wir den Profis.

Anke Bölinger

Man kann immer noch etwas dazu lernen



Wir haben uns am 4. Dezember um 10 Uhr bei ungemütlichem Wetter getroffen, wobei uns Corona auch hart getroffen hat. Leider haben einige Interessierte kurz vor Beginn absagen müssen, so waren am Ende nur 7 Teilnehmer dabei. Einige waren bekannte Gesichter, die schon seit Jahren im Verein in verschiedenen Laufgruppen aktiv sind, andere waren neu dabei. Aufgewärmt haben wir uns draußen, auch die

wichtigsten Koordinations-Übungen und die Video-Aufnahmen konnten wir ohne Regen draußen durchführen. Dank Alex' technischer Hilfe konnte ich mich voll auf die Läufer konzentrieren und ohne Ablenkung die Teilnehmer beobachten. Danach haben wir mit viel Abstand und unter Einhaltung der Coronaregeln in der Halle die Lauftechniken der einzelnen Teilnehmer analysiert und auch einige Vorschläge für ihre Verbesserung besprochen. Viele von ihnen waren erstaunt, da sie sich ihren eigenen Laufstil ganz anders vorgestellt hatten. Zum Glück konnten wir danach noch die große Halle nutzen, wo wir genügend Raum für Läufe hatten, um die empfohlenen Verbesserungen in kleinen Schritten zu erlernen. Ich fand, trotz eingeschränkter Möglichkeiten, konnten wir Allen produktiv weiterhelfen, ihre Lauftechnik weiter zu verbessern.



Ich hoffe, es hat euch geholfen und ihr habt auch viel Spaß dabei gehabt.

Susanna

Volleyball - die Blue Butterflies

Die neue Frauenvolleyballmannschaft des TVL Laubenheim mit dem Teamnamen „Blue Butterflies“ wagen es. Vor zweieinhalb Jahren hatten wir uns entschieden, die Volleyballabteilung des TV Laubenheim weiter auszubauen, um auch ein Training für die Jugend anbieten zu können. Die Nachfrage war sehr groß und schnell fand sich eine Truppe zusammen, welche mit Begeisterung den großartigen Sport Volleyball erlernen wollte. Leider wurden wir bereits nach kurzer Zeit in unserer Ausführung gestoppt und Corona machte uns einen gewaltigen Strich durch die Rechnung. Dies kostete uns im Endeffekt ein Jahr kostbarer Zeit, um die Grundlagen des Volleyballspielens zu festigen. Doch im Frühling 2021 konnten wir das Training, zuerst im Freien, später aber auch in der Halle, wieder aufnehmen.

Nur durch die Unterstützung des Vereins war ein Trainingsangebot im Freien möglich. Es wurden spezielle Bälle gekauft und unsere Beachanlage wird nach vielen Jahren in diesem Frühjahr für den Spielbetrieb grunderneuert.

VIELEN DANK!

Dank des Angebots von Silke Höfling - Mitspielerin der Mixed-Mannschaften - mich als Übungsleiterin im Jugendtraining zu unterstützen, konnte mittlerweile das Trainingsangebot für Jugendliche auf zwei Gruppen ausgeweitet werden. Kinder ab 8 Jahren trainieren montags in der Einsteigergruppe, die fortgeschrittenen Mädchen und Jungs am Mittwoch. Es besteht also bereits ein starkes Fundament, um eine aktive Mannschaft zu bilden.



Ich habe lange überlegt, ob wir mit einer solch jungen Truppe im aktiven Wettkampf bei den Erwachsenen antreten sollten, gerade weil uns durch den Lockdown viel Trainingszeit verloren gegangen war. Theoretisch bräuchten sie noch ein Jahr, um alle Grundlagen zu festigen und eine stabile Leistung zu gewährleisten. Jedoch haben mich ihre Begeisterung und Freude auf den Wettkampf überzeugt.

KREISLIGA WIR KOMMEN

Unser Ziel für die Saison 2021/22 war zunächst Spielerfahrungen zu sammeln und es dem Gegner so schwer wie möglich zu machen. Auch wollen wir als Team zusammenwachsen und den Mannschaftsgeist stärken. Unsere Erwartung in diesem Jahr war es „nicht“ zu gewinnen, sondern eine schöne Zeit zu haben, und das Volleyballspiel auch wettkampftechnisch näher kennenzulernen.

Doch bereits im ersten Spiel der Saison wurden wir mit einem tollen, ersten Satz, welchen wir mit 25:21 nur knapp gegen Stackeden-Elsheim verloren haben, belohnt. Unser Gegner gilt als eine der stärksten Mannschaften in der Kreisliga. Dies ließ uns neue Ziele für die laufende Saison setzen. Wir trainierten hart und arbeiteten an unserer Technik. Besonders wurde der Fokus auf eine druckvolle Angabe von oben gesetzt.

Am 17.11.2021 war es endlich soweit, unser erster Heimspieltag lag vor uns. Es war ein spannender Wettkampf über einige Stunden, denn die Heimmannschaft bestreitet an diesem Tag zwei Spiele. Im ersten Spiel gegen Stackeden-Elsheim verloren wir knapp nach Sätzen 2:3. Wir hatten es geschafft mit diesem Ergebnis einen Spielpunkt zu holen und haben dies wie einen Sieg gefeiert.

Im zweiten Spiel gegen Mainz-Hechtsheim war die Mannschaft bereits etwas müde und wir mussten alles geben und die letzten Reserven zu aktivieren. KONZENTRATION, KRAFT und KAMPFGEIST waren erforderlich und nach einem harten Spiel mit erneut fünf Sätzen standen wir am Ende als SIEGER auf dem Feld.

Leider gab es aufgrund der Corona-Lage keine weiteren Spiele im Jahr 2021! Wir hoffen, dass ab Januar 2022 wieder ein Spielbetrieb möglich ist und wir die Saison abschließen können. Momentan befindet sich das Team in der Tabelle Kreisliga Staffel B auf Platz 3. Die Trainingsmoral ist weiterhin hervorragend und wir setzen alles daran die Leistung als Team in kurzer Zeit zu steigern.

Unser neues Saisonziel:

Blue Butterflies wollen abheben und in ihrer Liga für viel Unruhe sorgen

Beim Heimspieltag gab es auch eine schöne Aufnahme von einem technisch sehr gut ausgeführten Blocksprung der Mannschaftsführerin Alina Höfling. Man sieht die leichte Bogenspannung und das aktive Eindringen der Hände in den gegnerischen Luftraum über das Netz. Sie ist eine der Spielerinnen, welche mit einer hervorragenden Trainingsbeteiligung glänzen und dadurch in kurzer Zeit enorme Fortschritte machen konnten.



Meine langjährigen Erfahrungen als Trainer lassen mich viel Potenzial in dieser jungen Truppe sehen und so freue ich mich darauf, ihren Weg am Volleyballnetz begleiten zu dürfen.

Mit sportlichen Grüßen
Coach Thor

Das DOSB Sportabzeichen im TVL

Im letzten Heft hatte ich vom Wanderpokal „Verein mit den meisten Sportabzeichen in Rheinhessen“ berichtet, den wir für die meisten Sportabzeichen in Rheinhessen wieder gewonnen hatten.

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Es kann auf den Leistungsstufen Bronze, Silber, und Gold erworben werden. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Aus jeder dieser Disziplingruppen muss eine Übung erfolgreich abgeschlossen werden (Leistungsstufe Bronze). Der Nachweis der Schwimmfähigkeit ist notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens. Eine gezielte körperliche Vorbereitung mit qualifiziertem Training, wie es vom TV Laubenheim angeboten wird, ist empfehlenswert.

Auch für 2021 gehe ich davon aus, dass der TVL wieder ein heißer Anwärter auf den Sieg sein wird. Wie kommt es dazu? Dafür gibt es viele Gründe. Herauszuheben ist die gute Verankerung der Sportabzeichen-Prüfung im Verein und bei den Mitgliedern. Bei vielen Teilnehmern gehört die Abnahme des Sportabzeichens zu einem festen jährlichen Ritual. Da möchte ich als Beispiel Frank Seck nennen, der das Sportabzeichen bereits zum 20. Mal ablegte, übertroffen beispielsweise von Hartmut Spiering, der auf 26. Sportabzeichenwiederholungen kommt.

Auch innerhalb der Familien ist die Abnahme sehr gut verankert. So hat zum Beispiel Gerd Tombült seine Tochter Rebecca motiviert, das Sportabzeichen abzulegen. Und Rebecca kam mehrmals montags und hat dabei ihre Leistungen immer wieder gesteigert. Auch Kinder haben ihre Eltern schon zur „Familienabnahme“ überzeugt. Beim Familien-Sportabzeichen müssen drei Mitglieder aus 2 Generationen einer Familie teilnehmen. Beim Anfeuern der Mitstreiter zeigt sich oft ein unerwartet starker Familiensinn.

Bereits zu Kurt Wiedeman's Zeiten war der TVL erste Anlaufstation für Bewerber bei der Polizei oder beim Zoll. Wir Prüfer sind immer bereit, auch außerhalb der Standardzeiten das Sportabzeichen abzunehmen, das Voraussetzung für eine Bewerbung ist.

Wie oben bereits erwähnt, besteht das Sportabzeichen aus 4 Kategorien, der Ausdauer, der Schnelligkeit, einer Kraftübung und der Koordination.

Innerhalb eines Katalogs gibt es Auswahlmöglichkeiten und auch Alternativen zwischen verschiedenen Sportarten. Die Leistungsnachweise sind für die Altersstufen zwischen 6 und 90 Jahren unterschiedlich.

Die häufigsten Übungen der Kategorien will ich kurz darstellen. Bei der Ausdauer sind die gebräuchlichsten Alternativen Laufen (Erwachsene 3000 m, Kinder und Jugendliche 800 m). Je nach Alter zwischen 200 m und 400 m Schwimmen oder 20 km Radfahren oder 7,5 km Nordic Walking. Die Schnelligkeit kann auch im Sprint, dem Fahrradsprint über 200 m oder dem 25 m Kurzstrecken-Schwimmen absolviert werden. Um die Übung Kraft zu erfüllen, denkt man sicher an Kugelstoßen, bei dem einige Teilnehmer Schwierigkeiten haben, die geforderte Weite zu stoßen. Mittlerweile wurde der Standweitsprung in diese Kategorie aufgenommen und so kann auch die Disziplin Kraft erfolgreich absolviert werden. Die Koordination erfüllt man relativ leicht, wenn man Seilspringen kann, obwohl der Kreuz- oder Doppeldurchschlag für die jüngeren Jahrgänge doch sehr fordernd ist. Wer nicht Seilspringen kann, versucht sich an Hochsprung oder Weitsprung oder Schleuderball. Den Schwimmnachweis kann man erbringen, indem man 15 Minuten schwimmt oder eine Schwimmdisziplin aus der Kategorie Schnelligkeit oder Ausdauer erbringt. Der Schwimmnachweis gilt für Erwachsene 5 Jahre. Bei Kindern und Jugendlichen, die auch durch Seepferdchen usw. nachweisen dürfen, dass sie schwimmen können, gilt der einmal erbrachte Nachweis für alle Folgejahre. Einen weiteren Vorteil bei der Ablegung des Sportabzeichens möchte ich benennen. Die meisten Krankenkassen haben das Sportabzeichen - auch Fitnessorden der Deutschen genannt - in ihre Bonusprogramme aufgenommen, die wiederum finanzielle Vorteile bieten.



Mit der Abnahme beginnen wir traditionell am letzten Montag im April, durchgehend bis zum letzten Montag im Oktober von 18:00 - 20:00 Uhr bei fast jedem Wetter: Regen ja / Gewitter nein. Jeder kann so oft wie nötig kommen, man kann sich im Zeitablauf verbessern, man kann einen heißen Tag für den Sprint und einen kühlen für den Langlauf wählen. Ca. 2mal gibt es samstags und sonntags morgen Termine für Nordic Walking und Fahrradfahren. Für Gruppen oder Familien machen wir gerne zusätzliche Termine.

Ich hoffe Euch angeregt zu haben, das Sportabzeichen abzulegen, und freue ich mich auf Eure Teilnahme auch im Namen meiner Mitstreiter Harry, Raimund, Reinhold und Wilhelm.

Jahresbericht der Tennisabteilung 2021

Lassen wir das Tennisjahr 2021 noch mal Revue passieren das natürlich wie das Jahr zuvor, von der Pandemie geprägt war.

Auch im zweiten Pandemie Jahr genoss der Tennissport viele Privilegien. Während es in anderen Sportarten vielerlei Auflagen gab, konnte der Tennissport fast ohne Einschränkungen ausgeübt werden. Es gab daher auch einen großen Zulauf in die Tennisvereine, nicht zuletzt auch in unsere Abteilung.

Aber der RH Tennis Verband hatte natürlich auch aus dem ersten Corona Jahr seine Lehren gezogen. Der Medenspielbetrieb begann dieses Jahr erst Mitte Juni und zog sich bis Ende September. Eine gute Entscheidung des Verbandes. Es gab keinerlei Spielausfälle und der Spielbetrieb auf unserer Anlage wurde m.E. ohne eine Corona Infektion durchgeführt.

Der TV Laubenheim hat sich mit beachtlichen 11 Mannschaften an der Medenrunde beteiligt, die dann Mitte Juni starten konnte. Und zwar sehr erfolgreich für den TVL. Es gab 4 Meistertitel und einen zweiten Platz, der ebenfalls zum Aufstieg geführt hat.

Jugend	U18 Jungen (B-Klasse 4:6 Punkte 3.Platz)
	Damen (B-Klasse 3:5 Punkte 4. Platz)
Damen	Damen 50 (A-Klasse 9:1 Punkte 1. Platz)
	Meisterschaft (SG mit Weisenau)
	Damen 55 (A-Klasse 5:5 Punkte 5. Platz)
	Damen 60 (Verbandsliga 4:4 Punkte 4. Platz)
	Herren 1 (C-Klasse 5:7 Punkte 5.Platz)
	Herren 30 (A-Klasse 8:0 Punkte 1. Platz)
	Meister Aufstieg Rheinhessenliga
	Herren 40 (B-Klasse 14:0 Punkte 1. Platz)
	Meister Aufstieg A-Klasse
	Herren 60 (A-Klasse 10:2 Punkte 2. Platz)
Herren	Aufsteiger Rheinhessenliga
	Herren 65 (Rheinhessenliga 11:3 Punkte 1.Platz)
	Meister Aufstieg Verbandsliga
	Herren 70 (Verbandsliga 4:6 Punkte 4. Platz)

Die Spielgemeinschaft mit Weisenau der Damen 50 konnte souverän die Meisterschaft gewinnen und steigt jetzt in die Rheinhessenliga auf. Die Mannschaft: Andrea Zwilling, Bettina Wagner, Sonja Rautenberg, Christina Winkler, Elke Kleinschmidt, Sabine Schuster, Barbara Losem, Beate Keller

Eines unserer erfolgreichsten Teams der letzten Jahre konnte auch in der Herren 30 ihre Klasse wieder einmal unter Beweis stellen und wurde ungeschlagen Meister.



Jean-Mathieu Cossutta, Timo Reuter, Kevin Kup, Jochen Müller (Kapitän), Alexander Mallmann, Patrick Schanz
Es fehlt: Dominik Helmerich



Carsten Klute, Micki Gerharz(Kapitän), Niels Giese, Andreas Kienecke, Patrick Schanz, Martin Grabellus, Simon Stanulla
Es fehlen: Carsten Handke, Sven Hafner, Hendrik Mosel, Björn Vieten und Thomas Forst

Die Herren 40, die sich vor 3 Jahren aus einer Freizeit Gruppe entwickelt hat, konnte bereits ihren zweiten Meistertitel in Folge feiern. Das Bild zeigt das erfolgreiche Team.

Die Herren 60 trat nach dem letztjährigen Abstieg aus der Rheinhessenliga und dem Wechsel einiger bewährter Kräfte in die Herren 65 mit einer neuformierten Mannschaft und neuem Kapitän an. Es konnte in einer hart umkämpften Saison mit einem Unentschieden im direkten Duell um die Aufstiegsplätze gegen Bretzenheim ein zweiter Platz erreicht werden und somit der Aufstieg in die Rheinhessenliga. Die Mannschaft: Stefan Birkenbach, Peter Leva, Klaus Heil (Kapitän), Robert Horbach, Dr. Norbert Schwab, Georg Theisen, Jürgen Thiesen und Volkmar Vitt



Ernst Breuer, Werner Leikauf, Günter Pacinsky, Jürgen Thiesen, Hannes Leva, Klaus-Dieter Müller(Kapitän).
Es fehlt: Franz-Josef Winkler

Die Herren 65 haben ebenfalls eine überragende Saison gespielt, den Meistertitel gewonnen und den Aufstieg in die Verbandsliga geschafft.

Allen Aufsteigern nochmal herzlichen Glückwunsch.

Aber es gab erstmals auch wieder ein Sommerfest im August. Unter 2G Regeln waren ca. 45 Tennismitglieder und Freunde auf der Anlage. Bei wunderschönen äußeren Bedingungen war allen Beteiligten die Freude an einer solchen Veranstaltung anzumerken. Es herrschte eine ungewöhnlich entspannte und fröhliche Atmosphäre. DJ Eddie war in Hochform und hat uns den Abend mit seiner Musik verschönert. Und es wurde sogar getanzt.



Aber auch unsere Kinder und Jugendlichen kamen nicht zu kurz diesen Sommer. Im September konnte das Jugendschleifchenturnier durchgeführt werden unter großer Beteiligung und Begeisterung. Das Bild zeigt die Jugendlichen und Kinder, die am Turnier teilgenommen haben.

So fand diese wieder sehr spezielle Saison dann doch noch ein versöhnliches Ende mit 4 Meistertiteln und 5 Aufsteigern. Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen Mannschaftsführer(innen), der Jugendwartin, den Trainern, dem Platzwart und Sportwart, den zahlreichen Helfern bei Arbeitseinsätzen, dem Vorstand des TVL und natürlich auch bei meinen Mitstreitern in der Abteilungsleitung für ihre geleistete Arbeit noch einmal ganz herzlich bedanken. War wieder kein leichtes Jahr für alle.



Ich wünsche allen Mitgliedern der Tennisabteilung noch ein gutes Jahr 2022. Wir Tennisspieler sehen uns dann hoffentlich alle im nächsten Frühjahr gesund und munter wieder zur Tennissaison 2022. Alles wird Gut!!!

Volkmar Vitt

Faszien Training: Man sagt-wir sitzen zu viel

Wer kennt das auch? Rückenschmerzen, Sehnenschmerzen, Muskelverspannungen. Mit zunehmendem Alter kommen diese Wehwehchen immer öfter? Man sagt - wir sitzen zu viel. Was kann man dagegen tun? Mehr Bewegung - leider hilft das häufig nicht allein.

Ich habe Faszien Training probiert.

Was sind Faszien?

Faszien bezeichnet man auch als menschliches kollagenes Bindegewebsnetzwerk, das den ganzen Körper wie eine netzartige Struktur durchzieht und ihm Halt, Form und Elastizität gibt. Abgeleitet vom lateinischen Begriff „fascia“, bedeutet es so viel wie „Band“, „Bündel“ oder „Verbund“.

Heute weiß man: Faszien speichern ein Viertel des Körperwassers, sie versorgen Zellen und Organe mit Nahrung und enthalten selbst Abwehr- und Lymphzellen. In dem Gewebe sitzen zudem viele Schmerz- und andere Rezeptoren, die Signale direkt ans Gehirn senden.

„In gesunden Faszien sind Kollagenfasern scherenförmig angeordnet, ähnlich einem Orangennetz“, erklärt Professor Werner Klingler, Faszienforscher an der Universität Ulm. Dadurch sind sie reißfest und elastisch zugleich, wiegen aber dennoch selbst fast nichts. Muskelkontraktionen und mechanische Kraftübertragung laufen reibungslos ab.



Welche Funktion haben Faszien?

Aufgrund ihres umfassenden Vorkommens übernehmen Faszien eine Vielzahl an Aufgaben im menschlichen Körper. So sind sie z. B. in der Lage, Zugkräfte von einer Struktur zu einer weiter entfernten zu übertragen. Ballst du deine Hände zu Fäusten, hat dies schließlich nicht nur Auswirkung auf deine Hände, sondern auch auf deine Unter- und Oberarme sowie auf deine Schultern.

Faszien können jedoch auch Muskelkontraktionen zurückfedern und fangen somit Belastungen ab. Sie übernehmen eine Stütz- und Schutzfunktion und fungieren als Gleit- und Verschiebeschicht von Muskeln, Knochen, Gefäßen und Nerven. Durch Rezeptoren in u. a. Muskeln, Sehnen, Gelenkkapseln und Bändern sind Faszien außerdem an der Wahrnehmung von Reizen und Übermittlung von Signalen ans zentrale Nervensystem beteiligt. Bei älteren, verletzten oder untrainierten Personen kann das verloren gehen. Weil der Austausch von Gewebeflüssigkeit stockt, werden Abfallprodukte wie Entzündungsbotenstoffe oder Milchsäure nicht ausreichend abgebaut. Die Kollagenfasern im Bindegewebe wuchern aus und bilden ein Gewirr, das unter dem Mikroskop an ein verknottetes Wollknäuel erinnert. Oft wird von verklebten Faszien gesprochen.

Untrainiert

Unter- wie auch Überbelastung lassen Kollagenfasern verkümmern. Sie verlieren ihre Elastizität und verfilzen. Besonders häufig trifft es die große Lumbalfaszie, die den Rücken diagonal umspannt. „Infolge falscher Belastungen verhärtet Lumbalfaszie und Rückenmuskeln. Schmerzrezeptoren im Bindegewebe melden die Veränderung ans Gehirn. Patienten berichten dann oft über quälende Schmerzen“, so Klingler. Wer sich regelmäßig bewegt, kann solchen Verspannungen vorbeugen und verhärtetes Gewebe lockern.



Wann sollte man Faszien-training machen?

Wie bereits angesprochen, kann das Faszientraining die Durchblutung der Muskulatur steigern und somit den Muskel optimal auf Belastungen vorbereiten, die Beweglichkeit verbessern und gleichzeitig das Verletzungsrisiko minimieren. Nicht-Sportler können nach langer einseitiger Belastung besonders von diesem Training profitieren. Dies kann sowohl nach einem Arbeitstag am Schreibtisch, langen Autofahrten aber auch morgens nach dem Schlafen sein.

Wie trainiert man seine Faszien?

Bei den Übungen übt man mit einer sogenannten Faszienrolle oder einem Faszienball Druck auf das Gewebe aus. Dadurch wird die Durchblutung angeregt und die Verklebungen lösen sich. Sind die Faszien stark verklebt, kann dies zu Beginn des Trainings durchaus etwas schmerzhafter sein. Es ist ratsam, sich langsam heranzutasten. Häufig verspürt man einen sogenannten Wohlfühlschmerz. Zusätzliche Dehn- und Streckübungen sind Teil der Faszienübungen. Streckende Dehnungen und federnde Bewegungen unterstützen die Körperwahrnehmung. Durch regelmäßiges Faszientraining verschwinden Schmerzen, die Beweglichkeit wird verbessert und die Muskeln sind zusätzlich besser geschützt vor Verletzungen.



Im Rahmen des Gesundheitssports bietet Sabine Günther 2 mal in der Woche ein Faszientraining an, das jeweils über 1 Stunde geht. Einmal am späten Nachmittag, Mittwoch von 17:00 - 18:00 Uhr und einmal am Vormittag, Freitag 9:30 - 10:30 Uhr. Die Übungen sind von Woche zu Woche sehr abwechslungsreich, die verschiedenen Faszien werden angesprochen und so ist dieses ganzheitliche Training sehr wohltuend. Auch während der Pandemie fand das Training regelmäßig statt, im Sommer im Freien. Mir hat das Faszientraining geholfen. Ich habe kaum mehr Rückenschmerzen, meine Sehnenschmerzen sind fast vollständig verschwunden, meine Bewegungsfähigkeit hat sich spürbar verbessert. Dieses Training ist eine Alternative zur Physiotherapie oder zum teuren Besuch im Sportstudio. Einfach mal ausprobieren, zwei- bis dreimal eine Übungsstunde besuchen und sich dann eine Meinung bilden. Es macht bestimmt Spaß.

Werner Burger

ZÖLLER
KIRCHHOFF GRUPPE

Natürlich entsorgen mit ZÖLLER!

Technik entscheidet

Innovative Entsorgungstechnik
ZÖLLER-KIPPER GmbH
Hans-Zöller-Straße 50-68 • 55130 Mainz • Tel 06131-887 0 • Fax 06131-88 23 82
info@zoeller-kipper.de • www.zoeller-kipper.de

Taekwondo erholt sich von der Pandemie

Die Abteilung war wie alle Abteilungen, die ihren Sport in geschlossenen Räumen ausüben, durch die Einschränkungen infolge der COVID19-Massnahmen massivst von Trainingsausfällen während des ganzen Jahres - vor allem im ersten Halbjahr - betroffen. Die Unterbrechungen und Einschränkungen, vor allem bzgl. der zulässigen Teilnehmerzahl zu den Trainingseinheiten, haben zu einem Rückgang der angemeldeten Mitglieder der Abteilung geführt.



Erfreulicherweise ist in den letzten Monaten und aktuell ein Anwachsen der Neuanmeldungen im Wesentlichen im Kinderbereich zu verzeichnen. Aufgrund des starken Wachstums im Bereich der Neuzugänge und einer Stabilisierung bei den angebotenen Trainingszeiten gelang es uns trotz der Beschränkungen, im Dezember 2021 einen Termin zur Abnahme von Gürtelprüfungen anzubieten.



Es konnten 15 Kinder erfolgreich ihre erste Prüfung zum Weiß-Gelb-Gurt ablegen. Die Begeisterung und Motivation der Teilnehmer war schon bei den Vorbereitungsstunden zur Prüfung und auch während der Abnahme der Prüfung riesengroß.

Zwei Kinder, die schon längere Zeit Taekwondo trainieren, konnten sogar erfolgreich die Prüfung zum grün-blauen Gurt und ein Kind zum Blaugurt absolvieren.

Besonders hervorzuheben ist das erfolgreiche Bestehen der Prüfung von zwei Erwachsenen zum Rotgurt. Es werden für diese Graduierung hohe Ansprüche an die zu Prüfenden gestellt, die beide Teilnehmer trotz der starken Einschränkungen in der Vorbereitungszeit erfüllen konnten.



Neue Mitglieder sind herzlich willkommen. Es hat sich gezeigt, dass trotz der pandemiebedingten Beschränkungen, z. B. der derzeitige Begrenzung der Teilnehmerzahl und die Einhaltung der 2G+-Regelung, ein gutes Training möglich ist und auch noch Plätze frei sind.

Der Fitness-Club wird weiterhin gut angenommen

Trotz der massiven pandemiebedingten Einschränkungen ist der Fitness-Club jederzeit im Rahmen der angebotenen Möglichkeiten gut besucht.

Es ist sehr erfreulich, dass sich die Mitgliederzahl selbst in der längeren Zeit der Komplettschließung der Halle weitestgehend gehalten hat. Aktuell verzeichnen wir sogar einen Anstieg auf nahezu 300 Mitglieder.



Damit stellt diese Abteilung die zahlenmäßig größte Abteilung des TVL dar.

Wir können feststellen, dass unsere Laubenheimer, aber auch Bodenheimer und Weisenauer (und ...) Mitbürger zunehmend die Bedeutung unserer gesundheits-orientierten Trainingsmethoden mit Gewichten für Gelenke, Haltung, Kraft und Ausdauer erkennen. Die Übungen können zur Vorbeugung von Haltungsfehlern und Einschränkungen in der Beweglichkeit dienen und selbst bestehende Einschränkungen verbessern.



Gerade unsere älteren Mitglieder machen von unserem Angebot gerne Gebrauch. Die Trainingsmöglichkeiten werden aber auch wegen des großen (Zusatz-) Nutzens verstärkt von den Mitgliedern anderer Abteilungen wahrgenommen.

Wir laden alle ab 14 Jahren ein, es einmal unter fachkundiger Anleitung unserer Übungsleiter selbst auszuprobieren.

Peter Geuder

Fitnessclub

Herzsport

Seit April 2012 bietet der TVL für Menschen mit Herzerkrankungen dieses Übungsprogramm an. Inzwischen hat das Interesse an unserem Herzsport-Angebot zugenommen, und damit ist die Zahl der teilnehmenden Frauen und Männer so weit gestiegen, dass drei Gruppen geschaffen wurden. Es begann mit den Übungsleiterinnen Christina Bauss, Betty Ewig und Susanna Müller bis seit 2019 Alexander Stahl es weiterführt.



Montags von 10:30 - 12:00 Uhr, dienstags von 15:30 bis 17:00 Uhr und mittwochs von 15:30 bis 17:00 Uhr 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 Miteinander 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 lustbetonten 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 beispielsweise nicht zu starke Belastung durch Hitze oder Sonnenstrahlen erfolgt. Die Teilnahme kann auch mit Kostenbeteiligung der jeweiligen Krankenkasse stattfinden.

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

Dr. med. Karl Winkler

Die Sportbox

Seit den Sommerferien gibt es das Angebot der „Sportbox“ für alle Kinder ab 8 Jahren, donnerstags 17:30 -18:30 Uhr.



In dieser Stunde gibt es jede Woche eine andere sportliche Herausforderung. Wir klettern in der „Mattenschlucht“, spielen Handballgolf, turnen Trampolin und bei Hockey und Basketball kommen wir richtig ins Schwitzen. So trainieren wir jede Stunde auf spielerische Weise Ausdauer, Geschicklichkeit, Koordination

und Körperspannung. Sobald es wieder wärmer wird, werden wir auch manche Sportstunde draußen sein.

Zurzeit kommen 8 Kinder regelmäßig zur Sportbox. Doch damit wir auch Spiele wie Brennball, Quitschi

oder Burgball spielen können,

freuen wir uns auf alle, die noch dazu kommen wollen.



Also, wenn du Spaß an der Bewegung hast, dann bist du bei uns genau richtig. Komm einfach mal zum Schnuppern vorbei.

Alexandra Baumann

Jugend

Rhythmische Sportgymnastik

Seit Oktober 2021 leite ich freitags von 17:15- 18:00 Uhr die Rhythmische Sportgymnastik für Kinder im Alter von 6 und 7 Jahren.



Die Sportart fördert nicht nur das Kennenlernen des eigenen Körpers und der sportlichen Fähigkeiten, sie dient auch hervorragend der Konzentrationssteigerung. Während des Trainings können die Kinder verschiedene kleine Choreografien, die einen Mix aus Tanz und Turnen darstellen, erlernen. In spielerischer Form lernen die Kinder nicht nur ein Körpergefühl, sondern auch ein Gefühl für Raum und Rhythmus, Ausdauer und gegenseitige Achtung. Durch das Zusammenspiel von Bewegung mit Handgeräten und Musik wird die Koordination geschult. Spielerisch erlernen wir den Umgang mit den Handgeräten Ball, Reifen, Seil und Band.



Rhythmische Sportgymnastik macht Spaß, sorgt für gute Laune und für Ausgeglichenheit.

Falls Ihr Kind Interesse hat, können Sie sich gerne mit mir in Verbindung setzen.

Celine Pinheiro

Parkour ab 13 Jahren

Der Trendsport aus Frankreich lässt zahlreiche Jugendliche - im Alter von 13 bis 20 Jahren - im Sportzentrum zusammenkommen. Das ungenormte, auf Effizienz ausgelegte Überwinden von Hindernissen zielt nicht nur auf das Optimieren von Techniken zur Hindernisüberwindung ab, sondern bietet den Jugendlichen Raum zur Entwicklung ihrer Selbstständigkeit und dem Ausloten von Grenzen und eigenen Ängsten.



Nach einem gemeinschaftlichen Aufwärmen werden gemeinsam unterschiedliche Gerätestationen aufgebaut, an denen sich die Teilnehmer ausprobieren können. Die Übungsleiter leiten die Grundbewegungsformen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen an, geben Tipps zur Verbesserung der Technik und leisten Hilfestellung sofern erforderlich.



Neue Teilnehmer werden zunächst in die richtigen Grundtechniken eingewiesen, bevor komplexe Bewegungsformen des Parkour wie bspw. einem Salto auf der Matte oder das Balancieren auf der Slackline erlernt werden.

Wir sind aktuell 13 Jugendliche und würden uns über neue Mitstreiter freuen. Interessierte können sich per Mail (alex.stahl@tv-laubenheim.de) für ein Schnuppertraining anmelden.

Alex Stahl

Leistungsturnen

Wieder ein Jahr Training mit Corona ist vorüber. Knapp die Hälfte des Jahres konnten wir aufgrund der Auflagen kein Leistungsturnen in der Halle anbieten. Lediglich Kraftübungen online und bei gutem Wetter draußen waren möglich. Umso größer war die Begeisterung, als wir endlich wieder in die Halle konnten.

Zu unserer Freude waren die Mädels direkt wieder in Form und wir konnten mit dem Leistungsstand weitermachen, mit dem wir aufgehört hatten. Also ging das Training für uns mit voller Energie, Kraft und Freude wieder richtig los.

Trotzdem haben auch in 2021 keine Wettkämpfe stattgefunden. Umso mehr freuen wir uns, dass wir im Frühjahr 2022 die Einzelmeisterschaften des Turngau Mainz ausrichten dürfen und auch im Herbst der Mannschaftswettkampf stattfinden soll. Wir hoffen, dass uns Corona keinen Strich durch die Rechnung macht.

Das bedeutet, dass wir in 2022 endlich wieder auf ein Ziel hin trainieren können: Titelverteidigung Rheinhessenmeister Mannschaft. Wir sind motiviert!

Zu unserer großen Freude dürfen wir ab Anfang des Jahres 2022 zusätzlich in der Turnhalle des Turnvereins Bodenheim trainieren. Die Halle ist für jede Turnerin und jeden Turner etwas ganz Besonderes und wir können es kaum erwarten. Das motiviert uns natürlich noch mehr für die Erreichung unseres Ziels.

Das Jahr 2021 haben wir mit einem schönen Teamabend auf der Laubenheimer Höhe mit Schlittschuhlaufen abgeschlossen. Die Mädels hatten großen Spaß und wir Trainer sind glücklich, dass trotz der größeren Pause des Trainings die Mädels als ein noch engeres Team zurückgekommen sind. Wir freuen uns auf 2022.

Jelle für das Trainerteam Leistungsturnen

Walking



Stunde auf der Laubenheimer ril treffen wir uns wieder an der TVL Halle um 18:00 Uhr und walken für 1 Stunde im Laubenheimer Ried. (Sommer walken) Wir nehmen alle mit, ob mit oder ohne Stock, langsam oder schnell, jeder kommt auf seine Kosten. Wir freuen uns auf Euch.

Egal wie das Wetter ist, die Walkinggruppe läuft immer, wenn Corona es uns nicht verbietet. Es gibt kein falsches Wetter, nur falsche Kleidung. Wir treffen uns bis 31. März immer donnerstags um 9:30Uhr am Friedhof, Haltestelle der Linie 76, Am Bornberg, und walken 1 Höhe. Ab Donnerstag den 7.Ap-



Renate Reich

Leichtathletik

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

Jetzt probieren!

Schon ab
13,50 €
pro Monat*



* 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

Lehr
Schulz-Klein-Deutsche

Der Nachwuchs der SGTT Laubenheim

Das war schon eine leistungsstarke Spielklasse. In der Bezirksliga Rheinhessen Nord spielten die besten 7 Mannschaften des Kreises Mainz, und zusätzlich die Mannschaft aus Bingen/Münster-Sarmsheim.

Völlig überraschend für uns wurden wir dieser starken Spielklasse zugeordnet. Wir wussten von Beginn an, dass der Klassenerhalt schwierig wird. Letztendlich hatten die Kinder keine Chance. Die Spiele gegen wesentlich stärkere Gegner führten sicherlich zu einer weiteren spielerischen Entwicklung. Anastasia Schmetz, Niklas Höfling, Matthias Altmeyer - Nevan Fernando kam doch nicht zum Einsatz (leider) - und Maria Samoylenko aus der 2. Jugend (als Stammersatzspielerin) schlossen die Vorrunde mit 3:11 Punkten ab. Mein Dank geht an Wolfgang Eder als Betreuer und Organisator.

Überraschenderweise schaffte die 2. Jugend den Klassenerhalt in der 1. Kreisklasse Mainz. Mit zwei tollen Siegen am Ende der Vorrunde lösten sie sich vom letzten Tabellenplatz und konnten so den Abstieg verhindern. Maria Samoylenko, Adrian Kühr, Elischa Nichell, Maximilian Gross und Theresa Zabel stellten fest, dass man mit Teamgeist Berge versetzen kann.

Gerade in den beiden letzten siegreichen Spielen war dies zu spüren und führte letztendlich auch zum Klassenerhalt. Für Robin Tietgen als Betreuer war die Organisation nicht gerade einfach. Mit vier Kindern soll angetreten werden, und wir hatten zu Beginn nur diese vier - Theresa wurde nachgemeldet. In allen Spielen trat die 2. Jugend komplett an und schulische sowie private Angelegenheiten wurden von den Kindern eigenständig zugunsten der Mannschaft geregelt. Es ist mir wichtig, auch einmal auf solche positiven Aspekte hinzuweisen.



Es gab tatsächlich auch Einzelmeisterschaften auf Kreis- und Verbandsebene. Dank der beiden Vereine SG Bodenheim/Gaubischofsheim und der TTSG Sörrenloch/Zornheim fand Ende November der Wettbewerb auf Kreisebene statt. Von uns beteiligten sich Maximilian, Adrian und Elischa im Wettbewerb Jungen 15 und Maria in den beiden Wettbewerben Mädchen 15 und 18. Die Jungs spielten jeweils in 4er Gruppen und konnten sich leider nicht für die K.O.-Runde qualifizieren.

In den Mädchenwettbewerben waren jeweils nur 4 Mädchen anwesend. Diese konnten dann aber wenigstens die Doppelendspiele austragen. Bei den Einzelwettbewerben spielten sie alle gegeneinander. Maria konnte bei den Mädchen 15 und 18 jeweils den 2. Platz erringen. Im Doppel der Mädchen 18 mit der Partnerin Anna Aßmann (TV Ober-Olm) gewann sie gegen das favorisierte Doppel aus Sörrenloch / Zornheim mit 3:0 Sätzen.



Aufgrund des Einzelerfolges konnte sich Maria für die RTTVR Verbandseinzelseisterschaft in Boppard (Mitte Dezember) qualifizieren. Gemeldet wurde sie vom Kreis Mainz für den Wettbewerb Mädchen 15. Für Maria war das sicherlich ein Erlebnis auch mit Blick auf die enorme Spielstärke in dieser Mädchenklasse. Die Spielerinnen werden nach Leistungsstärke entsprechend ihrem QTTR-Wert den 4er Gruppen zugeordnet. Im ersten Einzel hatte sie eine faustdicke Überraschung auf dem Schläger. Gegen die Spielerin von TuS Nister (war auf 2 gesetzt) verlor sie knapp und reichlich unglücklich mit 2:3 Sätzen. Leider ver-

lor sie dann die beiden anderen Spiele mit jeweils 0:3. Im Doppel gewann sie mit der Partnerin von TTV Ehlingen mit 3:0. Im Viertelfinale ging das Spiel gegen das spätere drittplatzierte Doppel mit 0:3 verloren.

Ganz aktuell: Die SGTT Laubenheim - also auch der Nachwuchs - wird ab dem 24.01.2022 nicht mehr die Turnhalle und den Gymnastikraum der Grundschule benutzen können. Es wird mit dem Abriss der Grundschule begonnen. Wir ziehen in die Interimshalle (wird offiziell so genannt) der Grundschule um. Sie befindet sich im Riedweg 18b. Es ergeben sich auch neue, geänderte Hallennutzungszeiten. Bitte auf die Übersicht des Hallennutzungsplanes - insgesamt - und dort unter Tischtennis nachschauen.

Eltern, die sich für Auswärtsfahrten zur Verfügung stellen und unserem ÜL-Team mit Wolfgang Eder, Robin Tietgen und neu dabei Jordi Heinze gilt mein besonderer Dank. Mein Dank geht auch an die Kinder, die sich vorbildlich verhalten und insbesondere die coronabedingten Maßnahmen voll umsetzen.

Da erst wenige Tage im neuen Jahr vergangen sind, wünsche ich Allen ein gutes und erfolgreiches 2022. Bleiben Sie gesund.

Klaus Scheer (Jugendwart der SGTT Laubenheim)

In eigener Sache

Dank der sehr guten Unterstützung der Mitglieder, kann der TVL vieles auf die Beine stellen - sei es bei Veranstaltungen oder beim Einbringen in verschiedene Aktivitäten. Wir haben einige Projekte vor uns, bei denen wir Sachverstand brauchen, der sich vielleicht bei den Mitgliedern finden lässt. Auf diesem Wege wollen wir um Mithilfe bitten!

Das betrifft zum einen alles, was mit der Instandhaltung unserer Räume zusammenhängt. Beratende Unterstützung bei der Festlegung der Vorgehensweise und bei der begleitenden Umsetzung der Arbeiten würde uns sehr helfen und kann uns Geld sparen. Hierfür suchen wir jemanden, der aus dem Baugewerbe kommt und Erfahrung bei umfangreicheren Renovierungsarbeiten hat. Vielleicht gibt es unter den Mitgliedern jemanden, der sich im Ruhestand befindet oder der sich nebenberuflich im Verein engagieren möchte.

Ein weiteres Themenfeld ist die Vereinfachung und Automatisierung von Abläufen innerhalb unserer Geschäftstätigkeiten. Als Verein mit über 2000 Mitgliedern und zunehmenden Vorschriften und Regelungen müssen wir Vorgänge vereinfachen. Das geht einerseits mit besserer Nutzung unserer IT, aber wir brauchen andererseits auch jemanden, der Erfahrung aus dem Büroalltag mitbringt, um unsere Daten IT gerecht aufzubereiten, Ablaufprozesse verbessert. Hierfür suchen wir jemanden, der sich im Ruhestand befindet, Erfahrung aus dem Büroalltag mitbringt und sich gerne in unserem Verein einbringen möchte.

In diesem Zusammenhang möchten wir die Mitglieder außerdem bitten, uns Änderungen der E-Mail Adresse oder sonstiger persönlicher Daten mitzuteilen. Gerade was die E-Mail Adressen betrifft, möchten wir an alle Mitglieder appellieren, uns eine jeweils aktuelle zu hinterlegen. Die Kommunikation per E-Mail ermöglicht es uns, zukünftig über Informationen, Vorgänge oder Veränderungen im Verein zeitnah zu informieren.

Wir bitten um Unterstützung!

Wendet Euch gerne an:
info@tv-laubenheim.de
oder sprecht die Übungsleiter:innen an

Neue Sportangebote

Wir haben neue Sportangebote in unser Programm aufgenommen. Liebe Mitglieder, bitte nutzt diese Möglichkeiten und macht zumindest einmal einen Schnupperkurs.

Kinderbasketball 6-11 Jahre	Donnerstag	16:00 - 17:15 Uhr	MZH (B)	G. Hebler
Wirbelsäulengymnastik	Dienstag	08:45 - 09:45 Uhr	Beck-Halle	N. Luger
Zirkeltraining	Donnerstag	20:00 - 21:30 Uhr	Allebrand-Halle	K. Merkens

Kinderbasketball 6 - 11 Jahre

Unter der Leitung von Gerd und Finley lernen Kinder zwischen 6 und 11 Jahren donnerstags von 16:00 - 17:15 Uhr (MZH) die Grundlagen des Basketballsports: Dribbeln, Passen und Werfen. Alle Interessierten können sich über die Homepage anmelden.

Wirbelsäulengymnastik mit Nadine Luger

In dieser Stunde bewegt ihr gesundheitsorientiert eure gesamte Wirbelsäule, stärkt die wichtigen Muskelgruppen (Rücken, Bauch, Schulter usw.) und dehnt zum Ausklang die Muskulatur, die zur Verkürzung neigt. Eine harmonische Stunde, um fit und bewegt in den Tag zu starten. Diese Stunde ist für alle Altersklassen geeignet

Zirkeltraining mit Karin Merkens

Beim Zirkeltraining werden verschiedenen Muskelgruppen mit unterschiedlichen Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht in einer vorgegebenen Zeit nacheinander trainiert. Durch diese Organisationsform hat jeder die Möglichkeit, in seinem eigenen Belastungsbereich ein gesundheitsförderndes Training zu absolvieren. Das Training soll dazu beitragen, alltagsnahe Bewegungs- und Haltungsmuster zu erhalten bzw. wiederzuerlangen und Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer zu verbessern.

Das Zirkeltraining ist für alle, die ihren gesamten Körper abwechslungsreich trainieren und auch gerne ins Schwitzen kommen möchten.

Alle Fitnessniveaus und Altersklassen sind herzlich willkommen.

Stellenangebote

Übungsleiter*innen gesucht für:

Kinderturnen	Mo. - FR.	15:00 - 17:00 Uhr
Eltern-Kind Turnen (1-3 Jahre)	Freitags	15:30 - 17:30 Uhr
Aktiv Ü70	Montag	18:00 - 19:00 Uhr

Nähere Infos bei Alex Stahl unter alex.stahl@tv-laubenheim.de.

Übungsplan

Badminton

Dienstag	20:00-22:00
Donnerstag	20:30-22:00

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

Jugend/Erwachsene	MZH (Teil A/B)	M. Kops, M. Scholtysek
Jugend/Erwachsene	MZH (Teil B/C)	M. Kops, M. Scholtysek

Ballschule

Info: Anika Suhr, anika.suhr@gmail.com

Donnerstag	15:30-16:30
Donnerstag	16:30-17:30

Kinder 4-5 Jahre	MZH (Teil A)	A. Suhr
Kinder 6-8 Jahre	MZH (Teil A)	A. Suhr

Basketball

Info: Christoph Gerullis, cgerullis@hotmail.de

Kinderbasketball

Donnerstag	16:00-17:15
------------	-------------

Kinder 6-11 Jahre	MZH (Teil B)	G. Hebler, F. Heinze
-------------------	--------------	----------------------

Freizeitbasketball

Montag	20:00-22:00
--------	-------------

Erwachsene	MZH (Teil B)	M. Fiedler, T. Middeldorf
------------	--------------	---------------------------

Ligamanschaft Herren1

Dienstag	19:30-22:00
Freitag	19:30-22:00

Erwachsene	MZH (Teil C)	C. Gerullis, B. Quandt
Erwachsene	MZH (Teil B/C)	C. Gerullis, B. Quandt

Fitnessclub

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

Montag	09:00-11:00
Montag	17:00-21:30
Dienstag	08:00-10:00
Dienstag	17:00-20:00
Mittwoch	09:00-11:00
Mittwoch	17:00-21:30
Donnerstag	08:00-10:00
Donnerstag	10:00-11:00
Donnerstag	17:00-21:30
Freitag	09:00-11:00
Freitag	17:00-19:00
Samstag	14:00-16:00
Sonntag	10:00-12:00

Alle	Neue Fitnesshalle	P. Geuder
Alle	Neue Fitnesshalle	B. K. Schmidt, C. Müller
Alle	Neue Fitnesshalle	A. Stahl
Alle	Neue Fitnesshalle	M. Schwarz
Alle	Neue Fitnesshalle	B. Ewig
Alle	Neue Fitnesshalle	B. K. Schmidt, P. Geuder
Alle	Neue Fitnesshalle	A. Stahl
Nur Herzsportteilnehmer	Neue Fitnesshalle	A. Stahl
Alle	Neue Fitnesshalle	B. K. Schmidt, C. Müller
Alle	Neue Fitnesshalle	P. Geuder
Alle	Neue Fitnesshalle	N. Bach
Alle	Neue Fitnesshalle	N. Bach
Alle	Neue Fitnesshalle	P. Geuder

Fitnesssport

Info: Jessica Kießling, jess.kiessling@t-online.de

Aroha

Dienstag	19:15-20:15
----------	-------------

Jugend/Erwachsene	Beck-Halle	J. Kießling
-------------------	------------	-------------

Bauch / Beine / Po

Montag	19:00-20:00
Montag	20:00-21:00
Donnerstag	19:00-20:00

Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	C. Grollmus
Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	C. Grollmus
Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	S. Oehrlein

Fatburner Aerobic

Freitag	18:00-19:00
---------	-------------

Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	P. Becker-Horn
-------------------	-----------------	----------------

Fitness Mix

Freitag	08:30-09:30
---------	-------------

Erwachsene	Beck-Halle	T. Binger
------------	------------	-----------

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

Fitness Spezial

Samstag	09:30-11:00	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	verschiedene
---------	-------------	-------------------	-----------------	--------------

Fitness und Kondition

Dienstag	19:00-20:15	Alle	Allebrand-Halle	R. Dünnes
----------	-------------	------	-----------------	-----------

Dienstag	20:15-21:30	Alle	Allebrand-Halle	R. Dünnes
----------	-------------	------	-----------------	-----------

Kangoo Jump (Kursgebühr Erw. 20€ / 80€*)

Mittwoch	19:00-20:00	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	I. Sidorenko
----------	-------------	-------------------	-----------------	--------------

Mama Fit - Baby mit

Dienstag	09:45-10:45	Mutter und Kind	Beck-Halle	N. Luger
----------	-------------	-----------------	------------	----------

M.A.X.

Dienstag	18:00-19:00	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	J. Kießling
----------	-------------	-------------------	-----------------	-------------

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

Donnerstag	19:30-20:30	Jugend/Erwachsene	Beck-Halle	N. Luger
------------	-------------	-------------------	------------	----------

Rope-Skipping

Freitag	16:30-18:00	Jugend (ab 10 Jahre)	Beck-Halle	K. Anders
---------	-------------	----------------------	------------	-----------

Step-Aerobic

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

Tabata

Dienstag	18:30-20:00	Jugend/Erwachsene	MZH (Teil B)	J. Grabellus
----------	-------------	-------------------	--------------	--------------

Zirkeltraining

Donnerstag	20:00-21:30	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	K. Merkens
------------	-------------	-------------------	-----------------	------------

GesundheitssportInfo: Sabine Günther, 06135 9331440, sabineguenther01@t-online.de**Aktiv über 70**

Montag	18:00-19:00	Senioren	Allebrand-Halle	A. Stahl
--------	-------------	----------	-----------------	----------

Aktiv bis 100

Montag	10:00-11:00	Senioren	Beck-Halle	G. Hoffmann-Schmitt
--------	-------------	----------	------------	---------------------

Beckenboden-Gymnastik

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

Core-Faszien-Training

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

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

Chi Gong (Gebühr 50€/90€* für 10 Wochen)

Montag	17:00-18:00	Alle (Fortgeschrittene)	Beck-Halle	M. Hahn
--------	-------------	-------------------------	------------	---------

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

Montag	17:00-18:00	Erwachsene	Allebrand-Halle	S. Günther
--------	-------------	------------	-----------------	------------

Montag	18:00-19:00	Erwachsene	Beck-Halle	S. Günther
--------	-------------	------------	------------	------------

Dienstag	11:00-12:00	Erwachsene	Allebrand-Halle	S. Günther
----------	-------------	------------	-----------------	------------

Mittwoch	18:00-19:30	Erwachsene	Beck-Halle	S. Günther
----------	-------------	------------	------------	------------

Donnerstag	11:30-12:30	Erwachsene	Allebrand-Halle	S. Günther
------------	-------------	------------	-----------------	------------

Seniorengymnastik

Dienstag	12:00-13:00	Senioren	Allebrand-Halle	S. Günther
----------	-------------	----------	-----------------	------------

Donnerstag	10:30-11:30	Senioren	Allebrand-Halle	S. Günther
------------	-------------	----------	-----------------	------------

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

Sport in der Schwangerschaft (Kurs-Gebühr 20€/50€)

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

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

Montag	19:00-20:30	Alle (Anfänger/Mittelstufe)	Beck-Halle	S. Günther
Mittwoch	19:30-21:00	Alle (Anfänger/Mittelstufe)	Beck-Halle	S. Günther
Donnerstag	09:00-10:30	Alle (Anfänger/Mittelstufe)	Allebrand-Halle	S. Günther
Freitag	17:30-19:00	Alle Mittelstufe/Fortg.	Allebrand-Halle	S. Günther

Historisches Fechten**Info: Clara Kürsten, vahdinkendov@gmail.com**

Sonntag	15:00-17:00	Erwachsene	TVL-Wiese/ Allebrand-Halle	C. Kürsten, C. Müller
---------	-------------	------------	----------------------------	-----------------------

Leichtathletik**Info: Alex Stahl, alex.stahl@tv-laubenheim.de****Kinder-/Jugend-Leichtathletik**

Montag	17:00-18:30	Kinder (9-10 Jahre)	Sportpl./MZH (Teil A)	E. Karakaya
Montag	18:30-20:00	Jugend (11-18 Jahre)	Sportpl./GymRaum (AAH)	C. Dagadu
Mittwoch	16:30-17:30	Kinder (6-8 Jahre)	Sportpl. / MZH (Teil B)	E. Karakaya
Mittwoch	18:30-20:00	Jugend (11-18 Jahre)	Sportpl./GymRaum (AAH)	C. Dagadu

Sportabzeichen

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

Walking/Nordic Walking

Donnerstag	18:00-19:30	Alle	April-September: TVL-Büro	R. Reich
Donnerstag	09:30-10:30	Alle	Okt.-März: Halt Bornberg	R. Reich

Wandern (siehe Wanderplan auf der Homepage)			draußen	M. Ruppe
--	--	--	---------	----------

Rehasport**Info: Alex Stahl, alex.stahl@tv-laubenheim.de****Herzsport (35€/65€ für 10 Wochen; keine Gebühr bei ärztl. Verordnung)**

Montag	10:30-12:00	Alle	Allebrand-Halle	A. Stahl
Dienstag	15:30-17:00	Alle	Allebrand-Halle	A. Stahl
Mittwoch	15:30-17:00	Alle	Allebrand-Halle	A. Stahl

Allgemeiner Rehasport-Orthopädie (2€/5€* pro Stunde; keine Gebühr bei ärztl. Verordnung)

Dienstag	17:00-18:00	Alle	Allebrand-Halle	A. Stahl
Mittwoch	11:00-12:00	Alle	Beck-Halle	B. Ewig
Mittwoch	18:00-19:00	Alle	Allebrand-Halle	A. Stahl

Rollstuhlsport**Info: Thomas Reinelt, 0151-14421330, treinelt@web.de****Move It!**

Dienstag	18:30-20:00	Alle	MZH (Teil A)	J. Köhler
----------	-------------	------	--------------	-----------

Rollstuhl-Basketball

Donnerstag	17:30-19:00	Alle	MZH (Teil B)	J. Trapp
------------	-------------	------	--------------	----------

Flitz-Kidz

Freitag	15:30-17:00	Kinder (ab 3 Jahre)	MZH (Teil A)	M. Spengler
---------	-------------	---------------------	--------------	-------------

Die wilde Horde

Freitag	15:30-17:00	Kinder (ab 6 Jahre)	MZH (Teil B)	M. Spengler
---------	-------------	---------------------	--------------	-------------

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

Taekwondo**Info: Peter Geuder, 0152-03109234****Taekwondo**

Dienstag	17:30-19:15	Aufbautraining	Beck-Halle	P. Geuder
Mittwoch	15:00-15:45	Kinder (ab 6 Jahre)	Beck-Halle	P. Geuder
Mittwoch	15:45-17:00	Kinder (Fortgeschritten)	Beck-Halle	P. Geuder
Donnerstag	17:00-19:00	Gelb/Grün/Schwarz	Allebrand-Halle	P. Geuder
Sonntag	12:00-14:00	Alle	Allebrand-Halle	P. Geuder

Tanzen**Info: Nadine Luger, luger.nadine@gmail.com****Tänzerische Früherziehung**

Donnerstag	15:00-15:45	Kinder (3-4 Jahre)	Beck-Halle	N. Luger
Donnerstag	15:45-16:30	Kinder (5 Jahre)	Beck-Halle	N. Luger

Kindertanz

Donnerstag	16:30-17:30	Kinder (6-7 Jahre)	Beck-Halle	N. Luger
Donnerstag	17:30-18:30	Kinder (8-10 Jahre)	Beck-Halle	N. Luger

Tennis**Info: Volkmar Vitt, 06131/882503**

Mo - So	08:00-20:00	Alle	Tennisplätze	V. Vitt
---------	-------------	------	--------------	---------

Tischtennis**Info: Jens Heine, 0171/2582662, jensheine79@googlemail.com**

Montag	18:00-20:00	Jugend	MZH (Teil A)	J. Heinze, K. Scheer
Montag	20:15-22:00	Erwachsene	MZH (Teil A)	B. Hassel
Montag	20:15-22:00	Erwachsene	Interimshalle Grundschule	nach Bedarf
Mittwoch	18:00-20:00	Jugend	Interimshalle Grundschule	J. Heinze, K. Scheer
Donnerstag	18:00-20:00	Jugend	Interimshalle Grundschule	W. Eder, R. Titgen
Donnerstag	20:15-22:00	Erwachsene	Interimshalle Grundschule	nach Bedarf
Donnerstag	20:15-22:00	Erwachsene	MZH (Teil A)	L. Schuster

Turnen**Info: Gerdi Hoffmann-Schmitt, , ina.schmitt@t-online.de****Babys in Bewegung**

Mittwoch	09:30-10:30	Babys 3-6 Monate	Beck-Halle	T. Binger
Mittwoch	10:30-11:30	Babys 6-12 Monate	Allebrand-Halle	T. Binger

Eltern-Kind-Turnen

Montag	09:00-10:30	Kinder 1-3 Jahre	Allebrand-Halle	T. Binger
Donnerstag	15:30-16:30	Kinder 2-3 Jahre	MZH (Teil C)	A. Baumann
Donnerstag	16:30-17:30	Kinder 2-3 Jahre	MZH (Teil C)	A. Baumann
Freitag	15:30-16:30	Kinder 1-3 Jahre	Allebrand-Halle	verschiedene
Freitag	16:30-17:30	Kinder 1-3 Jahre	Allebrand-Halle	verschiedene

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

Kinderturnen/Kinder in Bewegung

Montag	15:00-16:00	Kinder 4 Jahre	MZH (Teil C)	M. Spengler
Montag	15:00-16:00	Kinder 5 Jahre	MZH (Teil B)	C. Pinheiro
Montag	16:00-17:00	Kinder 3 Jahre	MZH (Teil C)	M. Spengler
Mittwoch	14:00-15:00	Kinder 1.+ 2. Klasse	Grundschule	B. Ewig
Mittwoch	14:00-15:00	Kinder 1.+ 2. Klasse	Allebrand-Halle	L. Pinheiro
Mittwoch	15:15-16:00	Kinder 4 Jahre	MZH (Teil C)	T. Binger
Mittwoch	15:15-16:15	Kinder 5 Jahre	MZH (Teil B)	B. Ewig
Mittwoch	16:00-17:00	Kinder 3 Jahre	MZH (Teil C)	C. Grollmus
Donnerstag	17:30-18:30	Sportbox Kinder (ab 8 Jahre)	MZH (Teil C)	A. Baumann

Leistungsturnen

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

Parkour

Montag	16:00-17:00	Kinder (8-12 Jahre)	MZH (Teil A)	A. Stahl
Montag	17:00-18:00	Jugend (ab 13 Jahre)	MZH (Teil A)	A. Stahl

Rhythmische Sportgymnastik

Freitag	17:00-18:00	Kinder (ab 7-8 Jahre)	Gym. Raum (AAH)	C. Pinheiro
---------	-------------	-----------------------	-----------------	-------------

Trampolinturnen

Donnerstag	17:30-19:00	Kinder (ab 7 Jahre)	MZH (Teil A)	C. -J. Porth, A. Suhr
------------	-------------	---------------------	--------------	-----------------------

Turnen für Fortgeschrittene

Dienstag	15:30-17:30	Kinder/Jugend	MZH (Teil C)	A. Schek
Freitag	15:30-17:00	Kinder/Jugend	MZH (Teil C)	A. Schek

Turnshow-Gruppe

Dienstag	17:30-19:30	Jugend (ab 13 Jahre)	MZH (Teil C)	A. Schek
----------	-------------	----------------------	--------------	----------

Volleyball

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

Montag	20:00-22:30	Erwachsene (Fortgeschritten)	MZH (Teil C)	T. Wehling
Montag	18:30-20:00	Anfänger/Kinder (8-12 Jahre)	MZH (Teil B)	T. Wehling, S. Höfling
Mittwoch	17:00-20:00	Jugend/Damen Mannschaft	MZH (Teil C)	T. Wehling, S. Höfling
Mittwoch	18:00-20:00	Erwachsene	MZH (Teil B)	R. Engelmann
Donnerstag	18:30-20:30	Erwachsene	MZH (Teil C)	R. Engelmann

Folgende Sportarten sind gestrichen:

Salsa/Bodystyling, Fitness Mix (mittwochs), Fitness und Kondition (mittwochs bei Wolfgang Egert) und Fitness mit Mutter und Kind

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

Aufnahmeantrag



Hiermit beantrage ich / beantragen wir die Aufnahme ab dem

Tag - Monat - Jahr

- ☐ 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)

Kündigungsfristen
siehe Rückseite

☐ Herr ☐ Frau	Titel:	Name:	Vorname:
Geburtsdatum:		Beruf:	
Anschrift:			
Email:		Telefon:	
Sportarten:			

Weitere Familienmitglieder:

☐ Herr ☐ Frau	Titel:	Name:	Vorname:
Geburtsdatum:		Beruf:	
Email:		Telefon:	
Sportarten:			

☐ Herr ☐ Frau	Titel:	Name:	Vorname:
Geburtsdatum:		Beruf:	
Email:		Telefon:	
Sportarten:			

☐ Herr ☐ 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)	7,00 €
» Erwachsene	10,50 €
» Familien	21,00 €
» Passive Mitglieder	3,00 €
» FSJ – Freiwilliges soziales Jahr	beitragsfrei
» BUFDI – Bundesfreiwilligendienst	

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)	11,00 €
» Bei halbjähriger Mitgliedschaft (endet automatisch nach 6 Monaten)	14,00 €

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.

Name des Kontoinhabers:	
IBAN:	BIC:
Name der kontoführenden Bank:	

Ort _____ Datum _____ Unterschrift (bei Minderjährigen ein Erziehungsberechtigter) _____

wird vom TVL eingetragen:

Beitrag: _____ **Mitglieds-Nr.:** _____

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

Sabrina Grimm
Walter Reich
Armin Lehr
Werner Burger
Brigitte Harzheim
Manfred Neureuther
Olaf Praß
Alexander Stahl

sabrina.grimm@tv-laubenheim.de
walter.reich@tv-laubenheim.de
armin.lehr@tv-laubenheim.de
werner.burger@tv-laubenheim.de
brigitte.harzheim@tv-laubenheim.de
manfred.neureuther@tv-laubenheim.de
olaf.prass@tv-laubenheim.de
alex.stahl@tv-laubenheim.de

Ehrenvorsitzender

Alfred Allebrand

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. Vorsitzende
Sabrina Grimm

Eintragung im Vereinsregister
Registergericht: Amtsgericht Mainz
Registernummer: VR 1059

Redaktion

Werner Burger
Klaus Winkelmann
Achim Wüstner

Vielen Dank für die Unterstützung
an N2K Design & Photography

Bildrechte

Fotos Titelleiste: S. 10, 12, 20, 22, 24, 26, 28, 29,
30, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 40

Bildquelle: pixabay.com

Quelle S.29: basierend auf einem Artikel von Monika Holthoff-Stenger



**Der Verein für Dein
ganzes Leben!**