TVL Aktuell

Ausgabe 01 /2021

Inhalt

Editorial 3
Einladung zur Mitgliederversammlung 5
Doktors Meinung 6
Wir schauen hin 8
Was geschah beim TVL während des Stillstands? 10
Fit am Arbeitsplatz 13
Online Stunden in Corona Zeiten 15
Kinder Sommer Camp 20
Einführung Online-Buchungssystem Yolawo 21
Sonstiges 23
Vorstellung des Sportausschusses 24
Im Interview - Betty Ewig 28
In eigener Sache 31
Wiedereröffnung der gebührenpflichtigen Kurse 31
Gelassen durch die Krise – Mina Hahn 32
Angelikas Abschied 33
Die Kleinen waren die Ersten 35
Übungsplan 36
Aufnahmeantrag 41
Adressen / Impressum 43

Termine 2021 (vorbehaltlich Corona-Regeln)

4. August bis 8. August	Kunst im Park
27. August	Mitgliederversammlung
10. September bis 13. September	Rebblütenfest/Kerb

Liebe TVLer*innen, liebe Laubenheimer*innen,

nach harten Monaten ohne Sport kehren wir jetzt allmählich zur Normalität zurück. Mitte Juni begannen wir unseren Sportbetrieb schrittweise wieder aufzunehmen – endlich. Darauf haben wir lange gewartet. Was in den Monaten des Stillstandes geschah, darüber berichten wir in diesem Heft in mehreren Beiträgen. Hier eine kurze Zusammenfassung der wichtigsten Ereignisse:

In den Monaten November 2020 bis Mitte Juni 2021 mussten wir den Sportbetrieb einstellen. Unterbrochen durch eine kurze Öffnung im März, als wir alle dachten, jetzt haben wir die härteste Zeit überstanden. Aber dann hatte uns die nächste Welle im Griff. Um nicht ganz einzurosten, blieb uns nur die Möglichkeit, Online-Kurse anzubieten. Die Teilnahme daran war überraschend hoch und das Feedback der Teilnehmenden durchweg positiv. Vielen Dank an alle, die die Online-Kurse gestaltet und an die, die sie besucht haben. Dann endlich, am 21. Juni, startete der reguläre Übungsbetrieb. Die aktuell angebotenen Übungsstunden, inkl. eventueller Einschränkungen, sind auf unserer Homepage einzusehen und werden so zeitnah wie möglich aktualisiert. Bitte nutzt diese Gelegenheit und haltet Euch damit auf dem neuesten Stand.

...

...

Weiterhin haben wir ein Online-Buchungssystem eingeführt: Yolawo. Wir können damit die vorgeschriebene Corona-Kontaktverfolgung gewährleisten und den verordneten und öfter wechselnden Kapazitätsbeschränkungen flexibel gerecht werden. Auch versprechen wir uns damit eine gezieltere Vereinsführung und eine Erleichterung in der Verwaltung. Das System wird zurzeit intensiv getestet und auf Herz und Nieren geprüft. Entschuldigt bitte, wenn es daher noch an manchen Stellen etwas holpert. Besten Dank für Eure Geduld.

Wie fast alle Sportvereine (im Schnitt haben die DOSB-Vereine einen Mitgliederschwund von 10 – 15 % erlitten), haben auch wir erhebliche Einnahmeverluste im Wesentlichen durch den Wegfall von Neuanmeldungen und den Ausfall von Kursgebühren zu verkraften. Hier sei angemerkt, dass der Großteil der Kündigungen meistens durch Wegzug bedingt ist. Kündigungen wegen Corona hatten wir wenige zu verzeichnen. Die finanzielle Lage des TVL ist angespannt. Über einen Spendenbeitrag - nutzt den Spendenknopf auf der Homepage - würden wir uns deshalb sehr freuen. Aber auch wenn die Situation nicht einfach ist, strengen wir uns sehr an, das Sportangebot für Euch so attraktiv wie möglich zu halten und möglichst viele von Euch, die in Corona-Zeiten keinen Weg zum Verein gefunden haben, wieder zu gewinnen.

Am 27. August 2021 wollen wir unsere Jahreshauptversammlung abhalten. Pandemiebedingt mussten wir diese leider mehrmals verschieben. Die Einladung und Tagesordnung sind in diesem Heft zu finden. Zentraler Punkt der Versammlung ist die Neuwahl des Vorstandes. Einige Vorstandsmitglieder stehen nicht mehr zur Wahl, so dass Nachfolger und evtl. zusätzliche Vorstandsmitglieder gewählt werden müssen. Wir bitten deshalb um zahlreiche Teilnahme.

Das Ende des Tunnels kommt in Sicht. Mit zunehmender Impfquote sollte nach den Sommerferien wieder Normalbetrieb möglich sein, das hoffen wir alle. Mit dem regelmäßigen Sport für jeden von uns, mit den gemeinsamen Übungsstunden und dem von uns so geliebten Miteinander soll die Normalität so weit wie möglich zurückkehren. Allen denen, die uns treu geblieben sind und die mitgeholfen haben, die Durststrecke (beinahe) zu überwinden, danken wir sehr herzlich. Wir wünschen allen Lesern eine schöne Sommerzeit, einen schönen Urlaub, eine gute Zeit und ein baldiges Wiedersehen im Verein.

Der Vorstand

Einladung

Liebes Mitglied,
hiermit laden wir Dich herzlich ein zu unserer

137. ordentlichen Mitgliederversammlung
am Freitag, 27. August 2021, 19:30 Uhr
in der großen städtischen Sporthalle (Riedhalle)
Gewerbestraße 25, 55130 Mainz-Laubenheim

Tagesordnung

1. Begrüßung und Totenehrung
2. Ehrungen
3. Jahresberichte des Vorstands 2019 und 2020
    a. Bericht des 1. Vorsitzenden
    b. Bericht des Sportwartes
    c. Bericht des Vorsitzenden des Jugendausschusses (Jugendwart)
    d. Bericht des Kassenwartes
    e. Bericht der Rechnungsprüfer
4. Entlastung des Vorstandes 2019
5. Entlastung des Vorstandes 2020
6. Bestimmung eines Wahlleiters/einer Wahlleiterin
7. Neuwahl des Vorstandes
    a. Wahl des 1. Vorsitzenden
    b. Wahl zweier stellvertretender Vorsitzender
    c. Wahl des Schatzmeisters
    d. Wahl des Sportwartes
    e. Wahl weiterer Vorstandsmitglieder
8. Wahl eines Rechnungsprüfers/einer Rechnungsprüferin
9. Bestätigung des Ältestenrates
10. Bestätigung des Jugendwartes
11. Bekanntgabe neuer Abteilungsleiter/innen, neuer Ausschüsse
12. Anpassung der Mitgliedsbeiträge
13. Satzungsänderungen[1]
14. Bestellung eines Geschäftsführers
15. Anträge[2]
16. Sonstiges

Turnverein Laubenheim 1883 e.V.
Der Vorstand

[1] Der Änderungsentwurf kann ab 16. Juli 2021 auf der Internetseite des TVL und in der Geschäftsstelle eingesehen werden.

[2] Anträge zur Mitgliederversammlung müssen bis spätestens 16. Juli 2021 beim Vorstand eingereicht sein.

Doktors Meinung

Missbrauch im Sport - Missbrauch des Sports

Das Thema hat Politik und Öffentlichkeit in breitem Umfang erreicht mit Auswirkungen: Es gibt einen „Nationalen Rat zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor sexueller Gewalt“, es gibt eine „Novellierung des Opferschutzgesetztes“, diskutiert wird die Installation eines „Landesbeauftragten für Missbrauchsopfer“.

Gewalt und Missbrauch, insbesondere im Leistungssport, erschrecken die Öffentlichkeit mit einer ganzen Fülle von Fallschilderungen, die über sexuelle Gewalt gegen Kinder hinausgehen. Inadäquate, ja brutale Trainingsmethoden, Missbrauch von Schmerzmitteln, leistungssteigerndes Doping, Rassismus, fehlender Respekt, gender imbalance, Missbrauch für politische Interessen sind u. a. Kritikpunkte von Sportlern, Eltern und Fachleuten aus der Sportwissenschaft sowie einer interessierten Öffentlichkeit. Der Verband „Athleten Deutschland“ fordert ein „Zentrum für Safe Sport“, das unabhängig von den Sportverbänden tätig sein soll, folgend der Erkenntnis, dass der organisierte Sport sich nur unzureichend selbst beaufsichtigen kann. (Hier fließen bittere Erfahrungen mit der Aufklärung und Bekämpfung von Staatsdoping mit ein.) Es wird ein baldmögliches pilotähnliches Umsetzungsvorhaben für den Leistungssport gefordert mit möglichen und erwünschten Auswirkungen auf den Breitensport.

Entsprechend schreitet die wissenschaftliche Aufklärung fort, von der Leistungsebene in Richtung Breitensport: Nachdem die 2016 publizierte Studie „Safe Sport“ den Leistungssport unter dem Fokus sexueller Belästigung und Gewalt untersuchte, will die Studie „SicherImSport“ den vereinsorganisierten Breitensport Jugendlicher ab 16 Jahren in den Blick nehmen. Unter Federführung der Universität Wuppertal und der Universitätsklinik Ulm sollen die Ergebnisse helfen, die Präventionsarbeit im Vereinssport weiter zu entwickeln. Die Mehrzahl der Landessportbünde wird an der Datenerhebung teilnehmen.

Doktors Meinung

Zusammenfassung: Jahrzehntelang konnte der Sport stolz sein auf seine herausragenden Qualitäten als Vermittler positiven sozialen Lernens. Das kann er auch heute noch, auch wenn Pandemie bedingt all die positiven Implikationen des Sports aktuell ins Abseits gestellt werden.

Aber der Sport existiert nicht außerhalb der Gesellschaft. Das tat er noch nie! Jede Medaille hat ihre Kehrseite; leider oft im wahrsten Sinne des Wortes. Diejenigen, die im organisierten Sport Verantwortung tragen, sind verpflichtet, ihre Aufmerksamkeit für Fehlentwicklungen zu schärfen und wo möglich Schutzmechanismen bereitzustellen. Die Aktivitäten des TVL in diesem Sinne sind zu begrüßen.

Und was Achtsamkeit und Respekt anbetrifft: das ist eine Verpflichtung für jedes Vereinsmitglied. Für Dich und für mich!

Dr.med. Erich Schmidt

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

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

Schon ab **13,50 €** pro Monat*

Jetzt probieren!

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

Hechtsheim
Am Schinnergraben1
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
Schafft klaren Durchblick!

Wir schauen hin – keine Chance für sexualisierte Gewalt

Im letzten Heft hatten wir noch geschrieben, „…auch vom Vorstand her werden wir uns anstrengen, für Transparenz, Offenheit und für die ständige Aufmerksamkeit gegenüber dem Thema zu sorgen. Auch die Idee von einem Ansprechpartner fanden wir sehr gut. Wir werden uns im Vorstand darüber unterhalten".

Hier ist jetzt die Fortsetzung:
Schutz vor sexueller Gewalt: Der TVL ist aktiv

So heißt das Projekt, das von der Sportjugend Rheinhessen ins Leben gerufen wurde und an dem sich der TVL beteiligt. Das Projekt bietet Hilfestellung im Kampf gegen sexualisierte Gewalt gegen Kinder. Der Schwerpunkt liegt in der Prävention. Das Gemeinschaftsprojekt des Landessportbundes Rheinland-Pfalz in Zusammenarbeit mit den regionalen Sportjugenden des Landes steht unter dem Motto „Wir schauen hin – Keine Chance für sexualisierte Gewalt". Im Laufe von 12 Monaten wird mindestens ein Mitglied des teilnehmenden Vereins zum Ansprechpartner qualifiziert. Die Schulungen umfassen alle Hintergrundinformationen zur Prävention sexualisierter Gewalt, von Hilfen zum Aufbau eines Präventionskonzepts bis zum Umgang mit einem Verdachtsfall. Die Etablierung des Präventionskonzepts erfolgt von Sommer 2021 bis Sommer 2022.

Der TVL nimmt aus Überzeugung an dieser Initiative teil. Nadine Luger hat sich als Ansprechpartnerin zur Verfügung gestellt und wird die Schulungen wahrnehmen, wofür ihr großer Dank gebührt. Auf Dauer wird sie diesen Job nicht alleine bewältigen können. Wer also Interesse hat (auch männliche Interessenten sind willkommen), sollte sich mit ihr in Verbindung setzen.

Hier schon einmal eine kurze Stellungnahme von Nadine (Stand April 2021):

Warum stellst du Dich als Ansprechpartnerin zur Verfügung?

Das Kinderschutzprojekt „Wir schauen hin - Keine Chance für sexualisierte Gewalt" ist ein extra für Sportverbände und Sportvereine abgestimmtes Programm. Leider zieht sich dieses Thema durch alle Lebensbereiche und macht auch vor dem Sportbereich keinen Halt.

Wir als großer Verein, sollten uns diesem Thema stellen.

Als Mutter von 2 Söhnen liegt mir natürlich der Schutz aller Kinder sehr am Herzen und deshalb stelle ich mich gern als Ansprechpartnerin für dieses Thema zur Verfügung.

Was ist bisher geschehen?

Am 27. Februar 2021 war der Projektauftakt, natürlich online. Die Projektgründer stellten sich vor und es wurde der genaue Ablauf erklärt und aufgezeigt. Am 19.6. findet die Schulung der Ansprechpartner statt. Ich bin sehr gespannt und freue mich, danach mit dem Projekt zu beginnen und mein Wissen weiterzugeben.

Welchen Eindruck hast Du bisher vom Projekt?

Dieses Projekt gibt es seit 2019 und ist sehr klar und übersichtlich in Phasen und Bausteine aufgeteilt. Mein Eindruck ist sehr gut.

Was muss im TVL passieren, um das Projekt umzusetzen?

Das Thema muss in der Satzung verankert werden. Der Vorstand und auch am besten alle Übungsleiter müssen für das Thema sensibilisiert und geschult werden. Alle Mitarbeiter müssen einen Ehrenkodex unterschreiben und es muss noch klarere Verhaltensregeln für Mitarbeiter, Mitglieder und Eltern geben.
Wir sollten das Informationsangebot mehr ausbauen und das Thema in die Öffentlichkeitsarbeit integrieren. Also ich würde sagen, es wird nicht langweilig:-)

Welche Hilfen brauchst Du vom Verein?

Natürlich kann ich alleine nicht viel ausrichten. Vom Vorstand habe ich das „Go“ und alles andere wird sich im nächsten Jahr zeigen. Der erste Schritt ist gemacht und das ist das Wichtigste.

Wir haben auch bisher schon in der Satzung festgehalten, dass bezahlte oder ehrenamtliche Übungsleitende und Trainer, die für das Training von Kindern und Jugendlichen vorgesehen sind, bei der Einstellung ein erweitertes polizeiliches Führungszeugnis vorweisen müssen, das nicht älter als sechs Monate sein darf. Aber wir denken, dass die Haltung gegen sexuelle Gewalt noch mehr im täglichen Betrieb des Sportvereins gelebt werden sollte. Was Achtsamkeit und Respekt anbetrifft, das ist eine Verpflichtung für jedes Vereinsmitglied.

Zumal auch einige praktische Gründe dafür sprechen. Mitgliedsorganisationen erhalten nur noch dann öffentliche Mittel, wenn Qualitätsstandards zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor sexuellen Gewaltübergriffen nachgewiesen werden können und wir können auch auf finanzielle Unterstützung durch den Sportbund rechnen.Wir werden weiter davon berichten. Gerne würden wir auch Eure Meinung zum Thema hören.

Danke. Nadine Luger

Was geschah beim TVL während des Stillstandes

Mitte März dachten wir – endlich ist es soweit. Am 15.3.2021 wurde der Sportbetrieb wieder aufgenommen. Zwar war nur Sport im Freien erlaubt, aber endlich konnte es wieder losgehen. Den Anfang machte die Herzsportgruppe, die sich bei launischem und frischem Wetter auf dem Sportplatz traf und unter der Anleitung von Alex die Übungsstunde absolvierte.

Das Gruppenbild entstand ganz vorbildlich mit Maske und Abstand. Die Stimmung der Teilnehmer war hervorragend und trotz des eher mauen Wetters wurde viel gelacht.

Nachmittags waren dann die Kinder an der Reihe. Bei denen war der Wunsch nach Bewegung unmittelbar wahrnehmbar. Mit Freude nahm Thorsten das Training mit der Volleyballgruppe auf. Bei gutem Wetter und bei Sonnenschein ging es „zur Sache“. Mit Eifer und „höchster Konzentration“ wurden Aufschlag und Spielzüge geübt.

Auch die Leichtathleten konnten ihrem Bewegungsdrang nachkommen und übten mit Luis.

Auf dem Sportplatz war richtig „Betrieb“, es wurde gelacht, gebabbelt, und mit der „notwendigen“ Ernsthaftigkeit den Anweisungen gefolgt.

Die Freude der Teilnehmer über den wiederaufgenommenen Sportbetrieb war sogar von außen wahrzunehmen. Nach dieser langen, dunklen Winterzeit wieder Sport zu machen, sich gemeinsam zu treffen und an diesem Tag den aufkommenden Frühling zu empfinden und zu fühlen, das machte Spaß.

Die Freude währte nur einen Tag.

Leider zwangen die steigenden Inzidenzzahlen die politisch Verantwortlichen dazu, am nächsten Tag den Sportbetrieb wieder einzustellen. Aber immerhin war ein erster Anfang gemacht. Im März war absehbar, dass die nun folgenden Einschränkungen länger dauern würden.

Also „Alles im Eimer“. Bitte nicht. Die Verantwortlichen im TVL haben sich viele Gedanken gemacht, wie wir aus dem „Eimer“ wieder rauskommen und haben die „Online Kurse“ gestartet und initiiert. Sportstunden wurden als Video und als Online Stunden angeboten und sehr gut angenommen. Alex hatte die Technik ausgewählt, installiert und für die Übungsleitenden eine Anleitung geschrieben, so dass diese die Technik selbst bedienen und „beherrschen“ konnten. In der Günter Beck-Halle wurde ein Raum zum Studio umfunktioniert. Die semiprofessionelle Ausrüstung funktionierte fast immer störungsfrei und so konnten die Übungsstunden in guter Regelmäßigkeit durchgeführt werden. Einige Übungsstunden wurden auch vom „Zuhause“ der Übungsleitenden übertragen.

Alex beherrscht(e) die „Technik“ sicher und hat immer Hilfestellung angeboten und geleistet.

Und es wurden auch Videos erstellt. Mit unserem neuen (Video) Programm „Fit am Arbeitsplatz“ gibt es ein gymnastisches Übungsprogramm für Beschäftigte am Arbeitsplatz. Wir wollen damit alle am Arbeitsplatz ansprechen. Anlässlich eines bundesweiten Seminars der Deutschen Bahn durfte Sabine das Programm virtuell vorstellen.

So ganz nebenbei restaurierten Peter Geuder und Luis Montenegro den Geräteraum der Günter Beck Halle.

Es gab auch den virtuellen Sylvester Lauf, der normalerweise im Frankfurter Stadtwald ein Großereignis mit ca. 2.500 Läufern ist. Für die Nichtläufer sei erklärt, jeder Teilnehmende läuft für sich und sucht sich die Laufstrecke selbst aus. Die gelaufene Zeit wird selbst gestoppt und an die Laufleitung weitergegeben. Diese vertraut darauf, dass die Angaben stimmen. Die Teilnehmenden erhielten eine Urkunde.

Und immerhin gab es 12 Teilnehmer bei den 5 km, 24 Teilnehmer bei den 10 km und 4 Teilnehmer bei den 21 km. Auch die Läufer waren aktiv und organisierten einen kleinen virtuellen Polderlauf und nahmen auch zahlreich am virtuellen Maaraue - Lauf teil.

Während der Pause haben wir zum Kinder Feriencamp eingeladen.

So ganz nebenbei, ist still und heimlich die Boule Bahn fertig geworden.

Und Luis hatte die Wiese gemäht und den Maulwürfen schon mal Bescheid gesagt – wir kommen in Kürze wieder.

Aber das alles täuscht nicht darüber hinweg, dass wir einen Lock down im Sportbetrieb hatten. Ihr seht, auch während der Pause waren wir aktiv und bedanken uns insbesondere bei Alex und bei den Übungsleitenden, die ein Online Programm erarbeitet und für „Bewegung“ gesorgt haben.

Jetzt freuen wir uns auf die Wiederöffnung des Sportbetriebes und auf einen „sportlichen Sommer“.

Klaus Winkelmann

Fit am Arbeitsplatz

Gymnastisches Übungsprogramm für Beschäftigte am Arbeitsplatz

Mit diesen Übungen für den Arbeitsplatz können Sie Tag für Tag Haltungsschäden vorbeugen und Ihre Produktivität steigern.

Tipps zur Durchführung:
Achten Sie immer auf eine regelmäßige und ruhige Atmung.
Gehen Sie bei der Durchführung nie über die Schmerzgrenze hinaus.
Machen Sie diese Übungen regelmäßig und mehrmals am Tag, mindestens ein oder zwei Übungen.

Dynamisches Sitzen: Venenpumpe und Beckenschaukel

- Aufrecht Sitzen
- Füße gegengleich von der Fußspitze auf die Ferse abrollen, 15-20-mal wiederholen
- Becken nach vorn und hinten kippen 5-10 mal
- dann Becken aufrichten und Sitzbeinhöcker rechts und links im Wechsel nach unten drücken, 10 Wiederholungen

Schulterkreisen

- Finger auf die Schulter
- Möglichst große Kreise mit den Ellenbogen vollziehen
- Vorwärts und Rückwärts
- Bewegungen 5-10-mal wiederholen, dann die Arme auslockern

Schulterschraube

- Arme seitlich austrecken, einen Arm nach unten drehen
- Im Wechsel die Hand anschauen, die den Daumen oben hat
- 5-10-mal jeweils Schultergürtel und Kopf drehen, dann lockern

TV Laubenheim 1883 e.V., Gewerbestraße 25, 55130 Mainz, 2021
www.tv-laubenheim.de
Mit freundlicher Unterstützung von Sabine Günther, Diplomsportlehrerin

Fit am Arbeitsplatz

Gymnastisches Übungsprogramm für Beschäftigte am Arbeitsplatz

Armschieben und Schulteröffner

- beide Arme in Schulterhöhe nach vorne ausstrecken
- Kräftig ausatmen, beim Einatmen die Arme weit nach hinten öffnen
- 5-10 Wiederholungen oder 10-30 Sekunden halten, dann die Arme auslockern

Sanfte Drehung

- Die Hände vor der Brust fassen
- Oberkörper langsam nach rechts und links im Wechsel drehen
- Dabei über die Schulter blicken und gleichmäßig atmen
- 5-10 Wiederholungen oder 10-30 Sekunden halten, dann die Arme auslockern

Wolken fangen

- Abwechselnd immer höher nach oben greifen
- Dabei den Oberkörper jeweils zur Seite neigen und strecken
- So oft wiederholen, wie es angenehm ist

Brust- und Hüftstreckung

- Beide Arme nach oben austrecken
- Im Wechsel ein Bein dabei nach hinten stellen
- Bewegungen 5-10-mal wiederholen, dann die Arme auslockern

TV Laubenheim 1883 e.V., Gewerbestraße 25, 55130 Mainz, 2021
www.tv-laubenheim.de
Mit freundlicher Unterstützung von Sabine Günther, Diplomsportlehrerin

Online - Stunden in Corona Zeiten

Feedback von den Übungsleitern(Stand April 2021)

Wir alle mussten uns daran gewöhnen, dass die Hallen im TVL seit Monaten leer stehen. Gemeinsamer Sport ist seit einem halben Jahr nicht mehr möglich. Jetzt, Ende Juni, hoffen wir alle, dass mit zunehmender Impfung, sinkenden Inzidenzzahlen und dem beginnenden Sommer zumindest Sport im Freien gemeinsam wieder möglich ist und im nächsten Schritt dann Sport in den Hallen. Der TVL ist ein Breitensportverein, das nicht anzubietende Sportangebot fehlt allen, von den Kindern bis zu den Senioren. So fehlt jetzt das gemeinsame Sporteln und somit die Gemeinschaft, die ein wesentlicher Bestandteil des TVL ist. Die Gruppenzugehörigkeit ist für viele wichtig, die musste jetzt über Monate ausfallen.

Der TVL hat durch tatkräftiges Handeln von Alex Stahl und einigen Übungsleiterinnen ein großes Online-Angebot aufgestellt, und schrittweise verbessert, oder wie man auf neudeutsch sagt „improved“. Von vielen Mitgliedern wurde dieses Angebot angenommen und regelmäßig genutzt.

So gibt es neben Übungsvideos jede Woche Live–Stream-Übungsstunden. Mitte April gab es immerhin schon 9810 Aufrufe.

Ich habe einige der „Video Übungsleitenden“ gebeten, mir ein Feedback von ihren „Stunden“ zu geben, die im Nachgang wiedergegeben sind. Auch wenn die Online-Stunden die soziale Nähe, die Interaktion und das Gemeinschaftserlebnis nicht ersetzen können, so waren diese doch eine schöne Abwechslung in den vergangenen Monaten. Ein herzlicher Dank an alle Online-Übungsleitenden.

Werner Burger

Das Feedback der Übungsleiter:

BAUCH - BEINE - PO
Zunächst waren wir sehr skeptisch als wir vom Online-Training hörten. Allein Sport vor der Kamera in der Sporthalle, das stellten wir uns ziemlich eintönig vor. Aber nachdem zum Jahresanfang immer noch kein Sport in der Gruppe denkbar war, beschlossen wir (Stefanie Oehrlein und ich), Bauch Beine Po (montags und donnerstags abends von 19-20 Uhr) auch mal online anzubieten und zu schauen, ob es von den Teilnehmenden angenommen wird.

Am 11.01.2021 startete somit das erste BBP-Training des TVL online. Und wir waren überwältig von den motivierten Teilnehmenden zu Hause. Es waren teilweise über 50 Teilnehmende in einer Stunde online. Dies motivierte uns als Übungsleitende sehr. Wir fanden uns schnell in die Technik ein, die von Stunde zu Stunde besser wurde. Wir freuen uns immer, wenn auch ein paar Teilnehmende ihre Kameras anmachen. Dadurch ist wenigstens etwas Kontakt zu den teils langjährigen, treuen Kursteilnehmenden möglich und man kann gezielter auf die Übenden eingehen.

Wir freuen uns aber auch über jeden, der ohne Kamera mitsportelt. Bislang gab es durchweg positives Feedback auf unterschiedlichsten Wegen.

Trotz dieses tollen Alternativangebots bevorzugen wir natürlich das Training mit anwesenden Teilnehmende. Dort kann man viel individueller auf die Trainingsbedürfnisse eingehen und diese auch, falls nötig, korrigieren. Der persönliche Kontakt kann mit der Online-Übertragung einfach nicht mithalten, daher freuen wir uns umso mehr, sobald als möglich wieder persönlich die Teilnehmenden in den Sporthallen oder auf den Sportplätzen des TV Laubenheim begrüßen zu können.

Caroline Grollmus, Steffi Oehrlein

AROHA

Ich habe meine ersten Stunden in der Woche vor Weihnachten gegeben. Seit dem 1.1. biete ich dienstags Aroha und MAX an. Samstags wechseln wir uns bekanntlich ab. Dank Alex funktioniert die Technik super. Zu Beginn des Jahres waren die Teilnehmerzahlen sehr hoch. Inzwischen sind einige Teilnehmende aus meiner Sicht ein bisschen „Corona müde“, da wir ja ohne Kleingeräte wie Hanteln auskommen müssen und das Training daher weniger abwechslungsreich ist. Bei Aroha waren es die letzten Wochen im Schnitt 12 bis 14 Teilnehmer, bei MAX so 18 bis 20.

Mir gefällt das Online-Training super. Für mich ist es ein Lichtblick in jeder Woche, und ich habe mich mittlerweile an das Format gewöhnt. Die Teilnehmenden finden es nach meiner Wahrnehmung auch gut und sind froh, dass der TVL so ein tolles Angebot hat. Feedback kommt meistens über WhatsApp. Darüber freue ich mich natürlich immer sehr.

Was ich noch toll finde, ist, dass wirklich jeder mitmachen kann. Es hat schon mein Patenkind aus Schleswig-Holstein mitgemacht, eine Freundin aus Berlin und Kollegen von der Arbeit in Frankfurt. Auch haben schon TVL-Mitglieder mitgemacht, die sich beispielsweise aus München eingewählt haben. Daher fände ich es Klasse, auch nach Öffnung der Hallen (wann immer das sein wird) ein Hybridmodell für verschiedene Angebote anzubieten.

Jessica Kiessling

LEISTUNGSTURNEN
Am 01.02.2021 haben wir mit den Online-Trainingsstunden begonnen. Die Technik funktioniert wirklich sehr gut. Ich selbst halte die Stunden in der Halle und nutze die Technik, die dort aufgebaut ist (Kamera, Laptop, Mikrofon, Fernseher). Hier hat man (Alex) sich wirklich etwas Gutes einfallen lassen. Die Handhabung ist auch für jeden verständlich. Von zu Hause funktioniert es allerdings auch sehr gut. Wir hatten bisher keine Verbindungsprobleme oder größere Ausfälle.

Wir sind eine geschlossene Gruppe. Das heißt, es können sich auch nur Personen einloggen und teilnehmen, die unter normalen Umständen auch bei uns trainieren. Um einen besseren Überblick zu haben, haben wir unsere Gruppe aufgeteilt. Pro Gruppe sind 8 bis 10 Personen online dabei. Nach einer kurzen Eingewöhnungsphase ist das Online-Training zumindest ein sehr guter Weg „am Ball“ zu bleiben. Leider ersetzt das Online-Training vor allem im Leistungsturnen auf keinen Fall das Trainieren an den unterschiedlichen Geräten. Wir können momentan nur immer wieder Übungen wiederholen, die auch von zu Hause aus umsetzbar sind. Daher besteht unser Online-Training zum größten Teil aus Krafttraining und vereinzelt aus kleineren Turnübungen wie z. B. diverse Sprünge oder Handstand. Das Dehnen nach dem Sport darf dabei auch nicht zu kurz kommen, da die Beweglichkeit auch ein wesentlicher Faktor des Leistungsturnens ist. Ich kann nur von mir sprechen. Auch wenn das Online-Training immer wieder Freude macht, hoffen wir alle darauf, ganz bald das Training wieder in der Halle (gerne mit Abstand und allen notwendigen Hygienemaßnahmen) durchführen zu können. Es ist für den Trainer wesentlich einfacher auf die Bedürfnisse der Teilnehmende einzugehen (z. B. wann haben die Teilnehmende Durst) und evtl. kleinere Fehler bei der Ausübung von bestimmten Übungen zu korrigieren. Dies wird leider erschwert, wenn aus privaten Gründen die Teilnehmende ihre Kamera ausgeschaltet haben.

Bisher war das Feedback von den Teilnehmenden durchweg positiv. Ich glaube alle sind einfach froh, sich zu bewegen und den Kontakt zu den anderen Teilnehmenden nicht zu verlieren.

Janine Spindler und Gerdi Hoffmann-Schmitt

FATBURNER AEROBIC
Ich habe mit dem Fatburner-Training Mitte Januar begonnen, immer dienstags von 17.45 bis 18.45 Uhr. Die Technik klappt relativ gut, das Equipment beim TVL ist gut und die Unterstützung von Alex ist hervorragend. Was nicht gut ist für die Teilnehmenden, ist das Problem, dass Bild und Ton bei vielen versetzt ankommt. Das liegt vermutlich an deren Bandbreite. Dadurch ist es relativ schwierig im Training zu folgen, wenn man keine Routine in Aerobic hat. Meine „alten“ Teilnehmende aus dem Live-Training haben weniger Problem damit, die können damit umgehen. Ich habe aber auch schon von einigen Interessenten gehört, dass sie es ausprobiert haben und nicht mehr mitmachen wollen.

Für mich als Übungsleiterin war die Umstellung nicht so schwierig, Ich arbeite beruflich auch nur noch online und kann deshalb damit umgehen. Es ist aber nicht so schön Übungsstunden abzuhalten, ohne die Teilnehmenden zu sehen, die ihre Kamera auslassen, um das Leitungsproblem nicht noch mehr zu verschärfen. Deshalb kann ich sie nicht sehen. Das ist wirklich blöd. Wir sind zwischen 10 und 20 Teilnehmende.

Petra Becker-Horn

FITNESS UND KINDER IN BEWEGUNG
Seit Januar 2021 halte ich Online-Stunden via Zoom

Die Technik ist super, solange das WLAN mitspielt - schmunzel... Ich musste schon mal zwei Stunden spontan singend halten, zum Glück mit Kindern, die haben es einem nicht übel genommen. Meistens sind 10 bis15 Teilnehmende an den Geräten dabei.

In den Fitnessstunden haben die meisten Teilnehmenden ihre Kameras ausgeschaltet, was ich als Trainerin sehr unbefriedigend und sehr schade finde. Ich wünsche mir mehr Interaktionen und mag es nicht, alleine in der Halle vor lauter schwarzen Bildschirmen zu agieren.

Bei den Kursen mit Kindern läuft es super, alle sind mit eingeschalteter Kamera dabei und wir haben viel Spaß zusammen. Durch das gegenseitige Sehen und Gesehen werden kann man gut den einen oder anderen Quatsch während den Übungen machen. Außerdem kann durch direkte Ansprache die Motivation gesteigert werden.

Bei den meisten Mitgliedern kommt das Online-Programm sehr gut an. Viele sind froh, sich zu bewegen und nehmen die Stunden dankend an.

Von dem einen oder anderen Mitglied habe ich auf verschiedenen Wegen gedankt bekommen, sei es per Email, via Chatprogramm in Zoom oder auch durch eine kleine Aufmerksamkeit. Daher möchte ich diesen Weg nutzen, allen Mitgliedern zu danken, die die Online-Sportstunden nutzen. Danke.

Tanja Binger

VINYASA YOGA, RÜCKENTRAINING UND FASZIENTRAINING

Für die erste und zweite Pandamiewelle 2020 habe ich mit Alex 3 Videos erstellt. “Vinyasa- Yoga“, wurde sehr gut angenommen mit inzwischen über 1000 Aufrufen (Stand Mitte April 2021). Wir haben das Videoangebot erweitert und bieten jetzt Rückentraining, auch über 1000 Aufrufe, und Faszientraining an. Zusätzlich haben wir noch Videos erstellt „ Bewegungspausen im Alltag“, und „Übungen im Sitzen, Übungen im Stehen“ mit 59 Abonnenten bei beiden Videos.

Seit Januar 2021 gibt es die Livestream Videos „Rückentraining“, sowie “Vinyasa-Yoga“ und Faszientraining. Alex hat mir zu Hause die Technik eingerichtet, so dass ich von dort aus „Beckenbodentraining“ mache. Die technische Ausrüstung des TVL und die Betreuung für Online Angebote durch Alex sind super!!!

Die Teilnehmerzahl ist unterschiedlich, abends um 17.30 Uhr ca. 20 - 34 Teilnehmer, nachmittags um 17.00 Uhr ca. 12 - 15 Teilnehmer, vormittags um 11.00 Uhr ca. 12 - 15 Teilnehmer, morgens um 9.30 Uhr ca. 9 - 12 Teilnehmer. Livestream Angebote sind persönlicher als Videos und Kommunikation ist dann möglich, wenn die Teilnehmer die Kameras einschalten. Oft erhalte ich auch ein Feedback per Mail - Danke für die Sportstunden. Es gibt aber auch Kritik, wenn das Netz überlastet ist und Bild-oder Tonstörungen auftreten.

Es ist toll, dass Alex dieses Training für den TVL ermöglicht hat und auch so super betreut und koordiniert. Egal ob es um die Einweisung in das Zoom Programm geht, um Fehlerbeseitigung bei Bild bzw. Ton während der Trainingsstunde oder sonstige Nutzungsprobleme durch die Teilnehmenden. Alex ist immer zur Hilfe bereit.

Alex Idee, über „Jitsi Meet von zu Hause aus Live-Stream-Stunden parallel laufen zu lassen, erweitert das TVL-Online-Angebot und findet Zuspruch bei den TVL-Mitgliedern.

Die Live-Stream-Stunden werden dankbar von allen zur Überbrückung der Corona-Pause angenommen. Da ist ein wenig das Gefühl von gemeinsamen Gruppentraining und auch für uns als Übungsleitende toll, wenn beim Trainingsabschluss das Feedback mit „Daumen hoch“ auf dem Monitor erscheint bzw. begeistere Mails folgen.

Sabine Guenther

ZOELLER Sport-Camp 2021

Im Sport-Camp des TV Laubenheim erleben Kinder im Alter zwischen 6 und 12 Jahren unter qualifizierter Betreuung wie vielfältig Sport sein kann.

Eine Woche lang werden verschiedene Sportarten unseres Kinder- und Jugendsportprogramms, darunter Tischtennis, Volleyball, Leichtathletik, Parkour/Slacklining und vieles mehr, zum Kennenlernen und Ausprobieren angeboten.

Sommerferien
26.07. - 30.07.2021

Anmeldung und Infos auf www.tv-laubenheim.de

Ansprechpartner: Alexander Stahl
E-Mail: alex.stahl@tv-laubenheim.de

Einführung und Test des Online-Buchungssystems Yolawo

Warum brauchen wir ein Buchungssystem?

Für die Führung des Vereins ist es sehr wichtig zu wissen, wie viele Leute in welchen Kursen teilnehmen, um beurteilen zu können, ob unser Sportprogramm von den Mitgliedern angenommen wird oder nicht. Ferner brauchen wir Aussagen darüber, wieviele Leute in den Hallen teilnehmen, um einen ausreichend großen Platz für die Sportstunde zu finden. Zahlen darüber sind im Moment nur aus den Anwesenheitslisten sichtbar, die teilweise schwer zu lesen sind und auch nicht immer konsequent geführt werden. Eine Auswertung ist nur mit großem Aufwand möglich. Das Buchungssystem soll uns exakte Zahlen liefern.

Durch das Buchungssystem versprechen wir uns weiterhin eine Arbeitserleichterung für die Übungsleiter und die Verantwortlichen im Büro.

Ferner sind wir nach den Corona-Vorschriften verpflichtet, alle Teilnehmer unserer Sportstunden zu erfassen, um eine Kontaktverfolgung zu ermöglichen. Zusätzlich gibt es durch die Corona-Vorschriften laufend sich ändernde Anforderungen zur Anzahl der erlaubten Teilnehmer. Alle diese Anforderungen sind besser digital als manuell zu erfüllen.

Umstellung und Test

Wir wissen alle, dass Veränderungen zumindest lästig sind, und es eine endlose Zeit erfordert, sich von alten Gewohnheiten zu trennen. Aber wir profitieren im Moment davon, dass wir den Sport nur schrittweise einführen dürfen, damit wird auch die Einführung des Systems schrittweise vorgenommen. Ferner nutzen wir die Zeit bis nach den Sommerferien zum Test des Systems.

Das System Yolawo wird auch von einigen Vereinen in unserer Umgebung genutzt (Mombacher TV, TV Gonsenheim, TG Rüsselsheim, usw.). Wir sind zwar noch nicht fertig mit dem Test des Systems, aber schon weitgehend überzeugt, dass das System die meisten unsere Anforderungen erfüllen kann.

Wir sind uns bewusst, dass einige Mitglieder die für die Online-Buchung erforderliche Technik nicht besitzen, nicht besitzen wollen, nicht benutzen wollen oder was auch immer. Übrigens müssen das nicht nur die Älteren sein. Dafür haben wir immer noch einen Plan B, entweder alles manuell machen (wie Anwesenheitslisten), oder sich vom Büro bei den Buchungen helfen zu lassen.

...

Wie geht Online anmelden? (Eine ausführliche Beschreibung steht auf der Homepage)

Wir werden also auf Dauer möglichst viele Sportstunden mit diesem System verwalten und organisieren: die Teilnehmer melden sich über das System an. Die Anmeldung geschieht über die Homepage, durch auswählen der gewünschten Sportart und durch klicken auf >>>.

Dann auswählen des Zeitraumes

Der Anmeldende erhält eine Bestätigung seiner Anmeldung per Mail. Mit der Mail kann er seine Anmeldung auch stornieren. Wir bitten dringend, von dieser Möglichkeit Gebrauch zu machen, um nicht Plätze zu blockieren, die von anderen genutzt werden könnten. Die meisten Angebote verfügen über eine Warteliste.

Die Anmeldung wird im System in Form einer Buchungsliste dokumentiert. Die Übungsleiter können diese Liste auf ihrem Handy (wenn vorhanden) sehen und die Teilnehmer vor dem Beginn der Stunde einchecken, bzw. vermerken, ob jemand zusätzlich gekommen oder nicht gekommen ist. Diese Liste kann zur Corona-Kontaktverfolgung genutzt werden.

Eine leicht geänderte Form der Anmeldung, auch über die Homepage, gibt es im Fitness Club.

Änderungen in den Zeiten der Angebote, den Sportstätten, bei den Übungsleitern usw. können auf der Homepage eingesehen werden.**Also unsere Bitte: schaut öfter mal auf die Homepage, wir geben uns sehr viel Mühe, die Homepage aktuell zu halten.**

Klaus Winkelmann

Was ist sonst noch erwähnenswert ?

Nach heutiger Kenntnis sind zwei Feste vorgesehen:

- „Kunst im Park“

Arbeitseinsatz vom Mittwoch, 4. August bis Montag, 9. August

- Rebblütenfest/Kerb

Arbeitseinsatz wahrscheinlich 6. Bis 14. September

Für diese Arbeitseinsätze könnt Ihr Euch wieder auf der Homepage anmelden. Die Arbeitseinsätze von 2020 werden, wie schon angekündigt, ins Jahr 2021 übernommen und angerechnet. Wegen Corona nicht berücksichtigte Anmeldungen aus dem Jahr 2020 sind verfallen, und müssen für 2021 neu angemeldet werden.

Neue Angebote

Dienstags 18:30 bis 20:00 “Tabata“ mit Jamie Grabellus
Samstags 9:30 bis 10:00 „Bauchkiller“ mit Jessica Kießling abwechselnd mit Petra Becker-Horn und Stefanie Öhrlein
Samstags 10:00 bis 11:00 „Fitness Spezial“ mit Jessica Kießlimg abwechselnd mit Petra Becker-Horn und Stefanie Öhrlein.

Ausfall

Bei der Leichtathletik hat uns Luis Montenegro leider verlassen und reißt eine große Lücke. Wir sind im Moment auf der Suche nach einem Ersatz.

Neue Laubenheimer Apotheke

Oppenheimer Straße 100
55130 Mainz
Telefon: 06131 – 6985500
Email: Apotheke2018@gmx.de

Auch während Corona für Sie da:

Unser kinderleichter Onlineshop
www.apolaubenheim24.de
und unser kostenloser
Botendienst

Sportausschuss im TVL

Am 17. September 2020 wurde die Gründung eines Sportausschuss beschlossen. Die Aufgabe dieses Gremium ist, den TVL-Vorstand in Sportfragen zu unterstützen, Entscheidungen in Sportfragen vorzubereiten und mit Daten und Fakten zu untermauern. Ebenfalls soll die Situation in den Abteilungen kommuniziert werden. Die Mitglieder des Sportausschusses werden auf den nächsten Seiten kurz dargestellt.

Ralph Engelmann

Volleyball

Ausbildung:
C-Lizenz in Leistungssport Volleyball, Stiftungs-/Vereinsmanagement(EBS)

Betty Ewig

Rehasport, Kindersport, Fitnessclub

Ausbildung:
Studium als Diplom Sportwissenschaftlerin an der Uni Mainz

Christoph Gerullis

Basketball

Abteilungsleiter Basketball

Sabine Guenther

Gymnastik

Ausbildung:
Diplomsport- und Yogalehrerin

Erwachsenensport
Aerobic, Wirbelsäulen- und Seniorengymnastik, Yoga, diverse Trendsportarten, aktuell: Rücken Aktiv in Zusammenarbeit mit KK, Faszientraining, Vinyasa Yogo, Beckenbodengymnastik, Fit im Freien

Kindersport:
Elter-Kind Turnen, Rhythmik Gymnastik Selbstverteidigung, Yoga für Kinder

Online Training:
Beckenboden Gymnastik, Vinyasa Yoga, Rückentraining, Faszientraining

Gerdi Hoffmann-Schmidt

Turnen

Abteilungsleiterin Turnen
Babys in Bewegung bis zu Aktiv bis 100
Übungsleiterin Leistungsturnen

Jessica Kießling

Abteilungsleitung Fitness 2

Ausbildung:C-Trainer-Lizenz im Breitensport sowie Aroha Instructor, M.A.X. Instructor, Barre Concept Instructor

Fitnessstunden im Bereich Erwachsenensport

Online Stunden:
Aroha, M.A.X., Bauchkiller und Fitness-Spezial

Jörg Köhler

Rollstuhl Sportgruppe

Übungsleiter der Rollsportgruppe „move it“ und der Rolli Kindertruppe „Die wilde Horde“

Nadine Luger

Tanz und Gymnastik

Ausbildung:
Sport und Gymnastiklehrerin

Tanz und Gymnastik aller Art, Yoga und Sport für Schwangere

Online Stunden:
Body Fit, Mama Fit, Sport in der Schwangerschaft, Kinder in Bewegung, Yoga

Amelie Reiter

Badminton

Ausbildung:
teilapprobierte Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche

Alex Stahl

Fitnessclub, Leichtathletik, Rehasport

Ausbildung:
Sportwissenschaftler (BA) z.Zt. Masterabschluss Sportwissenschaft mit Schwerpunkt Therapie und Gesundheitsförderung durch Sport

Parkour für Kinder und Jugendliche, Herzsport, Allgemeiner Rehasport Orthopädie, Teilbereich des Lauf Seminars von „0 auf 21“ und „von 21 auf 42“, Feriencamp im Sommer

Das aktuelle Interview

Im Interview - Betty Ewig

Heute möchten wir im TVL Aktuell Betty Ewig vorstellen. Betty ist mittlerweile auch schon einige Jahre im Übungsleiterteam beim TVL und einigen zumindest vom Namen her bekannt. In diesem kleinen Beitrag möchte ich Betty etwas näher vorstellen und ich habe sie auch nach einigen persönlichen Ansichten und Dingen befragt. (Aus Corona Gründen geschah dies allerdings per email)

Betty - als erstes möchte ich dich zur Person befragen, wer ist Betty Ewig, wo bist Du aufgewachsen und wie kamst Du nach Mainz?

Groß geworden bin ich in einem kleinen Ort namens Mittelgründau. Das liegt im hessischen Main-Kinzig-Kreis nahe Gelnhausen/Hanau. In das bezaubernde Städtchen Mainz am Rhein verschlug es mich 2007 aufgrund meines Studiums der Sportwissenschaften. Hier habe ich meine zweite Heimat gefunden, in der ich nun glücklich mit meiner Familie lebe.

Ein paar Worte zu Dir.

Ich bin verheiratet und habe zwei Kinder. Meinen Mann habe ich während des Studiums kennengelernt. Er arbeitet als Referent im Statistischen Landesamt Rheinland-Pfalz in Bad Ems. Meine Tochter Lina (fast 4 Jahre) besucht die Kita, konnte diese aber aufgrund der Corona-Krise fast ein vollständiges Jahr nur sporadisch besuchen. Mein Sohn Benno (2 Jahre) wird erst nach den Sommerferien in der Kita eingewöhnt. Die beiden sind sehr lebhaft und aufgeweckt. Ich bin jeden Tag mit Ihnen draußen unterwegs - das Wetter spielt dabei meistens keine große Rolle! Viel Unterstützung bekommen wir seitens unserer Eltern. Da wir gerade eine Haussanierung hinter uns gebracht haben und der Umzug in vollem Gange ist, sind wir dafür sehr dankbar!

Wie kamst Du zum Sport, welche Sportart ist zurzeit deine persönlich liebste Sportart?

Sport gehört zu meinem Leben seit ich denken kann. Mein Vater ist bereits in meiner frühen Kindheit mit mir und meinen drei Geschwistern auf Sportplätzen, in Wald und Wiesen unterwegs gewesen und hat uns für den Sport in all seinen Facetten begeistert! Auch der Wintersport kam dabei nicht zu kurz. Spezialisiert habe ich mich später auf die Leichtathletik, welche ich bis zu meinem Studium und noch etwas darüber hinaus als Leistungssport ausgeübt habe. Zurzeit gehe ich gerne in Gesellschaft joggen oder mache Fitnesssport.

Kommst Du in diesen Zeiten neben deinen beruflichen Aktivitäten und den beiden Kindern zum persönlichen Sport?

Momentan gestaltet sich das eher schwierig. Ich versuche den Sport in meinen Alltag so gut es geht zu integrieren. Ich würde sagen, dass ich gerade zwar keinen regelmäßigen Sport für mich alleine ausübe, dafür aber mein Alltagsleben so aktiv wie nur möglich gestalte, damit ich mich ausgeglichen fühle.

Wie kamst Du zum TV Laubenheim?

Mein erster Kontakt zum TV Laubenheim war bereits während meines Studiums. Ich habe dort das Wahlfach Behindertensport belegt und bei Nora Sties und ihren Rolli-Kids hospitiert. Dort habe ich auch bei dem Projekt: “Die Schule rollt” mitgewirkt. Nach meinem Studium habe ich dann die hauptamtliche Stelle von Christina Bauß übernommen, bis meine beiden Kinder zur Welt kamen.

Arbeitest Du beim TVL in Vollzeit oder in Teilzeit?

Momentan arbeite ich auf 450-Euro Basis beim TVL. Beruflich weiter aufstocken mag und kann ich erst, wenn mein Sohn vollständig in die Kita eingewöhnt ist. Vorher genieße ich die Zeit, die mit den Kindern ohnehin viel zu schnell vergeht!

Wo liegen deine persönlichen sportlichen Schwerpunkte?

Meine sportlichen Schwerpunkte liegen im Reha- und Herzsport und in der Leichtathletik.

Was betreust Du beim TVL?

Ich betreue eine Rehasportgruppe, das Kinderturnen 1. und 2. Klasse sowie Kinderturnen der 5-Jährigen und leite mittwochs den Fitnessclub (in normalen Zeiten ohne Corona).

Wie hat sich das ergeben, Du betreust ja hinsichtlich der Altersgruppen die ganz Jungen, die ganz Sportlichen (Fitnessclub) und die teilweise etwas Älteren (Reha), somit das gesamte Altersspektrum.

Während des Studiums und danach hatte ich hauptsächlich Erfahrungen im Erwachsenen- und Seniorenbereich gesammelt. Als ich dann beim TVL angefangen habe, habe ich größtenteils die Stunden meiner Vorgängerin übernommen. Das waren dann schon verschiedene Altersgruppen. In die Arbeit mit Kindern- und Jugendlichen musste ich mich zunächst etwas einarbeiten. Ich habe aber sehr schnell Gefallen daran bekommen und weitere Kindergruppen mit ins Programm aufgenommen. Das Training mit unterschiedlichen Zielgruppen ist enorm abwechslungsreich, jede Gruppe hat ihre eigene Dynamik und Individualität.

Was sind deine (sportlichen) Stärken und Schwächen?

Auf den Sport bezogen würde ich sagen, dass ich sehr ehrgeizig und bestrebt bin, meine Leistungen zu verbessern. Das kann dann allerdings auch hin und wieder dazu führen, dass ich Misserfolge nicht immer so gut wegstecke.

Wie kamst Du durch die Corona Pandemie?

Alles in allem bin ich bisher ganz gut durch die Corona Pandemie gekommen. Nach dem ersten Lockdown, in dem wir ja alle sehr isoliert zu Hause waren, konnten wir bis Oktober viel draußen in der Natur unternehmen. Die Sportkurse durften ja auch unter strengeren Auflagen weiter stattfinden. Das war zwar zunächst ein etwas größerer Aufwand, hat sich mit der Zeit aber ganz gut eingespielt. Im Winter wurde dann wieder alles abgesagt. Da gab es natürlich auch den einen oder anderen Moment, in dem man sich wieder mehr Normalität gewünscht hat. Der Alltag mit den Kindern und die damit verbundene Tagesstruktur haben mich aber von der Pandemie-Entwicklung abgelenkt. Außerdem hatten wir da bereits unsere Haussanierungspläne und somit ein Ziel vor Augen. Das hat einen Motivationsaufschub gegeben. Nach der Winterpause durfte dann zumindest der Rehasport draußen wieder stattfinden. Online-Kurse habe ich keine abgehalten. Das wäre bei meinen Übungsstunden schwer durchführbar gewesen.

Machen deine Kinder während der Pandemie auch Sport?

Meine Kinder sind derzeit in keinem Turnverein. Sie sind aber so sportbegeistert, dass sie täglich ihr eigenes Sportprogramm absolvieren. Ich muss sie da manchmal eher etwas ausbremsen :)

Hast Du Ideen, die Du gerne beim TVL umsetzen würdest?

Wenn sich die Möglichkeit bei mir ergibt, mich wieder mehr in den TVL einzubringen, würden mir da schon ein paar Ideen einfallen!

Welche Sportwettkämpfe siehst Du dir an?

Ich schaue mir leidenschaftlich gerne nationale und internationale Wettkämpfe der Leichtathletik an.

Was wünscht Du dir für 2021, für den Rest des Jahres?

Natürlich wünsche ich mir, dass wir die Pandemie gut in den Griff bekommen und alle in meinem Bekannten- und Familienkreis gesund bleiben!!

Betty, herzlichen Dank für diese nette Vorstellung.

Werner Burger

In eigener Sache

Eure Meinung zum TVL Aktuell ist von Interesse für uns.

Das TVL Aktuell ist unsere Vereinszeitung und gibt zweimal, manchmal dreimal, das Geschehen und das Leben im Verein und um den Verein wieder. Die Vereinszeitung wird in Laubenheim auch an Nichtmitglieder verteilt, die somit über unser Vereinsleben informiert werden und sich vielleicht auch für eine Teilnahme an den Übungsstunden interessieren. Neben dem TVL Aktuell nutzt unser Verein auch die Homepage für aktuelle Mitteilungen.

Der Zeitgeist verdrängt viele gedruckte Zeitschriften, die dann durch digitale Medien ersetzt werden und mittels „Social Media“ die Leser über web-pages, Facebook, Instagram, Youtube, Twitter erreichen.

Wir wollen Eure Meinung hören

- soll das TVL Aktuell in der aktuellen Form beibehalten und verteilt werden?
- oder sollen nur einige Exemplare in der Geschäftsstelle zum Mitnehmen ausgelegt werden
- oder soll das TVL Aktuell nur noch digital erscheinen

Bitte teilt uns über die Übungsleitenden Eure Meinung mit, oder schreibt uns eine email, info@tv-laubenheim.de .

Wir freuen uns auf die Rückmeldungen.

Wiedereröffnung der gebührenpflichtigen 10 Wochen-Kurse

(Rücken-Aktiv, Yoga, Sport in der Schwangerschaft)

Alle gebührenpflichtigen Kurse können mit sog. 10er-Karten bezahlt werden, d.h. zum Besuch dieser Kurse müssen die Teilnehmer eine (oder mehrere) 10er-Karte(n) kaufen. Diese sind bei der Übungsleiterin oder im Büro erhältlich

Der Preis für diese Karten beträgt 20,- für Mitglieder und 50,- für Nicht-Mitglieder

Ein Einstieg innerhalb des Zeitraums von Juni bis September ist möglich und wird auf der Karte entsprechend vermerkt, die Gebühren werden entsprechend reduziert

Die Karten sind bis 24.09.2021 gültig und berechtigen zum 10maligen Besuch eines Kurses. Nach diesem Datum verlieren die Karten ihre Gültigkeit.

Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt über die Homepage mit dem Yolawo-Buchungssystem.

In der Hoffnung, dass ab Oktober alle Einschränkungen wegfallen, werden die Kurse ab Oktober wieder „normal“ (ohne 10er Karten) durchgeführt, d.h. die Kurse laufen über 10 Wochen, müssen vor Beginn bezahlt werden, 20,- für Mitglieder, 50- für Nicht-Mitglieder und werden über das Buchungssystem Yolawo verwaltet.

Gelassen durch die Krise – mit Qi Gong

In den letzten Monaten haben wir alle uns durch die Pandemie gekämpft. Wie hat unsere Qi Gong Lehrerin Mina Hahn diese Zeit bewältigt?

Mina Hahn lebt seit 1982 in Mainz mit ihrem Mann und ist glücklich in ihrem Beruf als ausgebildete Qi Gong Lehrerin. Vor 25 Jahren hat Mina Hahn zum ersten Mal Qi Gong kennengelernt, nachdem eine Freundin sie überredet hatte, es gemeinsam auszuprobieren. Die anfängliche Skepsis wich und sie bemerkte sehr schnell ein Wohlfühlen. „Es hat mir so gut getan und ich habe danach eine positive Veränderung an mir selbst festgestellt“. Heute möchte sie Qi Gong nicht mehr missen.

Vor Corona lehrte Mina Hahn in Sportvereinen, an Grundschulen und Gymnasien in Mainz und bot Kurse in ihrem privaten Studio an. Vereine und Schulen sind weggebrochen und das Studio am Layenhof in Mainz Finthen ist geschlossen. Derzeit unterrichtet sie mittels Skype aus dem Wohnzimmer heraus 15 Privatschüler, normalerweise sind es 35 Privatschüler. Dieser Unterricht deckt momentan nur ihre Nebenkosten. Damit kommt sie einigermaßen über die Runden.

Bewegung, Atmung und Geist durch Qi Gong in eine Linie zu bringen hat ihr eine innere Stärke gegeben, aus der sie Kraft zieht. Ruhe bewahren und sich in Gelassenheit üben ist wichtig, denn aufregen bringt nichts.

Bald kann Mina Hahn wieder im Freien mit ihren Schülern Qi Gong üben, die Vorfreude darauf ist riesig. Die Montagskurse beim TVL haben wieder begonnen – es sind noch Plätze frei.

Angelika Nagels Abschied als Übungsleiterin

Liebe Ü60/70

Am 21. September 2020 hatten wir unsere letzte Turnstunde in der Gruppe Ü70. Die wenigen, die nach dem 1. Lockdown noch kamen, fanden, weil Hallenplatz anderweitig gebraucht wurde, in der Gruppe „Aktiv bis 100“ Unterschlupf. Am 12. Oktober dann haben wir uns das letzte Mal in der Ü 60-Gruppe zusammen gefunden.

Nun steht das Ende des 3. Lockdowns hoffentlich bevor.

Das war eine ungewöhnliche Zeit, die uns allen Geduld, Umsicht, Weitsicht und Rücksicht abverlangt hat. So ein Herunterfahren gibt aber auch Zeit zur Muße und zur Erinnerung.

Am 1.7.2005 habe ich meinen Übungsleitervertrag, damals noch für Nordic Walking, unterschrieben. In dieser Zeit fing ich auch schon an, Turnstunden abzuhalten, unter dem wachsamen Auge meines Mentors und Freundes Karlheinz. Ich verdanke ihm viel.

Er förderte und unterstützte mich während meiner Ausbildung zur Übungsleiterin.

Im November 2005 konnte ich schließlich meinen C-Schein vorweisen, 2 Jahre später dann den B-Schein. Insgesamt 430 Leistungseinheiten für Aus- und Weiterbildung habe ich bis heute machen dürfen. Dafür bedanke ich mich bei den diversen Vorständen, die mir im Laufe der Zeit diese Möglichkeiten gegönnt haben.

Unsere Gruppe wuchs von Anfang ca. 20 Teilnehmern auf, zu besten Zeiten, 65 Personen an. Die Gruppe wurde geteilt. Es entstanden neben der Montagsgruppe, zusätzlich die Gruppen Ü70 und Ü60 am Donnerstag.

Ab 2010 habe ich zusammen mit Willi und Reinhard das „Reisebüro“ von Karlheinz übernommen. Viele schöne und interessante Reisen haben wir zusammen unternommen. 2019 fand unsere letzte Reise - „die Königliche“ - statt.

Über die Jahre haben wir viele fröhliche Feste und schöne Unternehmungen erlebt. Wanderungen im Sommer, Glühweinwanderungen im Winter, anfangs noch mit Schnee (in dem Zusammenhang ein großer Dank an Karl Sartorius!), Radtouren, Frühlings-, Grill- und Weihnachtsfeste. (Dank an alle, die mitgeholfen und Salate und Nachtische gespendet haben) Im letzten Jahr wurden auch alle Feste aus Sicherheitsgründen gestrichen.

Die Inzidenzzahlen fallen und bald können wir uns wieder unbeschwert und fröhlich miteinander beim Turnen treffen. Der genaue Termin wird bekannt gegeben.

In dieser langen Pause, in der man viel Zeit zum Nachdenken hatte, habe ich mich entschlossen mein Ehrenamt als Vorturnerin niederzulegen und nur noch Mitturnerin und Vertretung zu sein.

Ich habe mich um eine gute Nachfolge bemüht und vielleicht bleibt ja auch unsere Zeit, damit sich Giovanni im Anschluss an die Turnstunde über unseren Besuch freuen kann.

So, das war für meine Verhältnisse eine ziemlich lange Ansprache, als direkte Rede wäre sie um vieles kürzer ausgefallen.

Bleibt nur noch zu sagen:
Ich bedanke mich herzlich bei Euch allen für Euer Vertrauen und die schöne Zeit und wünsche uns allen für die Zukunft nur das Beste.

Liebe Grüße,bleibt gesund und munter!

Angelika
Liebe Grüße, bleibt gesund und munter!

Der Vorstand sagt Danke

Liebe Angelika,
wenn aus den U60 mittlerweile „muntere“ U90 geworden sind, ist das mit Dein Verdienst. Du bleibst uns ja, wem immer sei Dank, erhalten und kannst die weitere Entwicklung mit verfolgen. An dieser Stelle danken wir Dir sehr herzlich für Deine Arbeit und bedauern sehr, dass Du uns nichts mehr „vorturnen“ willst. Wir werden da sicher noch einmal ein Glas drauf trinken.

Der Vorstand

Die Kleinen waren die Ersten

Corona - Übungsplan

Badminton		**Info: Amelie Reiter, 0175-5255113, amelie.reiter@web.de**		
Dienstag	20:00-22:00	Jugend/Erwachsene	SPZ (Teil A/B)	M. Kops, M. Scholtysek
Donnerstag	20:30-22:00	Jugend/Erwachsene	SPZ (Teil B/C)	M. Kops, M. Scholtysek
Ballschule		**Info: Alex Stahl, alex.stahl@tv-laubenheim.de**		
Montag	15:30-16:30	Kinder 4-5 Jahre	SPZ (Teil A)/draußen	A. Stahl
Donnerstag	16:30-17:30	Kinder 6-10 Jahre	SPZ (Teil A)/draußen	A. Stahl
Basketball		**Info: Christoph Gerullis, cgerullis@hotmail.de**		
Montag	15:15-16:45	Kinder 6-10 Jahre	SPZ (Teil A)	J. Grabellus
Montag	20:00-22:00	Erwachsene	SPZ (Teil B)	M. Fiedler, T. Middeldorfer
Dienstag	19:30-22:00	Ligamannschaft Herren 1	SPZ (Teil C)	C. Gerullis
Freitag	19:30-22:00	Ligamannschaft Herren 1	SPZ (Teil C)	C. Gerullis
Fitnessclub		**Info: Alex Stahl, alex.stahl@tv-laubenheim.de**		
Montag	09:00-11:00	Alle	Neue Fitnesshalle	P. Geuder
Montag	17:00-21:30	Alle	Neue Fitnesshalle	B. K. Schmidt, C. Müller
Dienstag	08:00-10:00	Alle	Neue Fitnesshalle	A. Stahl
Dienstag	17:00-20:00	Alle	Neue Fitnesshalle	M. Schwarz
Mittwoch	09:00-11:00	Alle	Neue Fitnesshalle	B. Ewig
Mittwoch	17:00-21:30	Alle	Neue Fitnesshalle	B. K. Schmidt, P. Geuder
Donnerstag	08:00-10:00	Alle	Neue Fitnesshalle	A. Stahl
Donnerstag	10:00-11:30	Nur Herzsportgruppen	Neue Fitnesshalle	A. Stahl
Donnerstag	17:00-21:30	Alle	Neue Fitnesshalle	B. K. Schmidt, C. Müller
Freitag	09:00-11:00	Alle	Neue Fitnesshalle	P. Geuder
Freitag	17:00-19:00	Alle	Neue Fitnesshalle	N. Bach
Samstag	14:00-16:00	Alle	Neue Fitnesshalle	N. Bach
Sonntag	10:00-12:00	Alle	Neue Fitnesshalle	P. Geuder
Gymnastik / Fitness I		**Info: Sabine Günther, 06144-335359, sabineguenther01@t-online.de**		
Beckenboden-Gymnastik				
Dienstag	10:00-11:00	Alle	Allebrand-Halle / draußen	S. Günther
Bewegung im Freien				
Donnerstag	17:00-18:00	Alle	draußen	S. Günther
Core-Faszien-Training				
Mittwoch	17:00-18:00	Alle	Allebrand-Halle/draußen	S. Günther
Freitag	09:30-10:30	Alle	Allebrand-Halle/draußen	S. Günther
Entspannung				
~~Dienstag~~	~~18:00-19:30~~	~~Entspannungstraining~~	~~Gym.Raum (AAH)~~	~~G. Demmer~~
~~Dienstag~~	~~19:30-20:30~~	~~Meditation~~	~~Gym.Raum (AAH)~~	~~G. Demmer~~

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

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

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

Seniorengymnastik

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

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

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

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

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

Gymnastik / Fitness II **Info: Jessica Kießling, jess.kiessling@t-online.de**

Aerobic-Gymnastik

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

Bauch / Beine / Po

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

Fitness und Kondition

Dienstag	18:30-20:00	Tabata	draußen	J. Grabellus
Dienstag	18:30-19:45	Alle	SPZ (Teil B)/draußen	R. Dünnes
Dienstag	20:00-21:15	Alle	Allebrand-Halle/draußen	R. Dünnes
Mittwoch	08:30-09:30	Fitness-Mix	Allebrand-Halle	L. Montenegro
Mittwoch	18:00-19:00	Alle	Allebrand-Halle/draußen	P.-S. Weber, W. Egert
Freitag	08:45-10:15	Fitness-Mix	Beck-Halle	T. Binger
Samstag	09:30-10:00	Bauch-Killer	Allebrand-Halle	J. Kießling u.a.
Samstag	10:00-11:00	Fitness Spezial	Allebrand-Halle	J. Kießling u.a.

M.A.X.

Dienstag	18:30-19:15	Alle	Allebrand-Halle	J. Kießling

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

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

Rope-Skipping

Dienstag	17:00-18:30	Jugendliche ab 10 Jahre	draußen	K. Anders

Ski-Gymnastik

Donnerstag	20:00-21:30	Erw./Jugend	draußen	K. Merkens

Step-Aerobic

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

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

Leichtathletik		**Info: Alex Stahl, alex.stahl@tv-laubenheim.de**		
LA Kinder-Jugendliche				
Montag	17:00-18:30	Kinder 9-10 J.	draußen / SPZ (Teil A)	E. Karakaya
~~Montag~~	~~17:15-19:00~~	~~Kinder 14-18 J.~~	~~draußen~~	~~L. Montenegro~~
Mittwoch	16:30-17:30	Kinder 6-8 J.	draußen / SPZ (Teil B)	E. Karakaya
~~Mittwoch~~	~~17:00-19:00~~	~~Kinder 14-18 J.~~	~~draußen~~	~~L. Montenegro~~
~~Freitag~~	~~17:00-19:00~~	~~Kinder 14-18 J.~~	~~draußen / Halle~~	~~L. Montenegro~~
Sportabzeichen (ab April)				
Montag	18:00-20:00	Alle	draußen	M. Neureuther
Walking / Nordic Walking				
Donnerstag	18:00-19:30	Sommer	draußen	R. Reich
Wandern (siehe Wanderplan im Internet)				
		Alle	draußen	M. Ruppe

Rehasport		**Info: Alex Stahl, alex.stahl@tv-laubenheim.de**		
Herzsport (35€/65€* für 10 Wochen / keine Gebühr bei ärztl. Verordnung)				
Montag	14:00-15:30	Alle	Allebrand-Halle/draußen	A. Stahl
Dienstag	15:30-17:00	Alle	Allebrand-Halle/draußen	A. Stahl
Mittwoch	15:30-17:00	Alle	Allebrand-Halle/draußen	A. Stahl
Reha-Sport-Orthopädie (2€/5€* pro Stunde, keine Gebühr bei ärztlicher Verordnung)				
Dienstag	17:00-18:00	Alle	Allebrand-Halle/draußen	A. Stahl
Mittwoch	11:00-12:00	Alle	Beck-Halle/draußen	B.Ewig
Donnerstag	19:00-20:00	Alle	SPZ (Teil B)/draußen	A. Stahl

Rollstuhlsport		**Info: Thomas Reinelt, 0151-14421330, treinelt@web.de**		
~~Dienstag~~	~~18:30-20:00~~	~~Move It!~~	~~SPZ (Teil A)~~	~~N. Sties, T. Reinelt~~
~~Donnerstag~~	~~17:30-19:00~~	~~Rolli-Basketball~~	~~SPZ (Teil B)~~	~~J. Trapp, T. Reinelt~~
~~Freitag~~	~~15:30-17:00~~	~~Flitz-Kidz, ab 3 Jahre~~	~~SPZ (Teil A)~~	~~H. Uerschelen, N. Sties~~
~~Freitag~~	~~15:30-17:00~~	~~Die wilde Horde, ab 6 Jahre~~	~~SPZ (Teil B)~~	~~T. Reinelt~~

Taekwondo		**Info: Peter Geuder, 0174-4306359**		
Dienstag	18:00-20:00	Aufbautraining	Allebrand-Halle	P. Geuder
Mittwoch	15:00-15:45	Kindertraining	Beck-Halle	P. Geuder
Mittwoch	15:45-17:00	Fortgeschrittene Kinder	Beck-Halle	P. Geuder
Donnerstag	17:00-19:00	Gelb/Grün/Schwarz	Allebrand-Halle	P. Geuder
Sonntag	12:00-14:00	Selbstverteidigung	Allebrand-Halle	P. Geuder

Tanzen		**Info: Nadine Luger, luger.nadine@gmail.com**		
Aroha				
Dienstag	19:15-20:15	Erw./Jugend	Beck-Halle	J. Kießling

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

Chi Gong		**(Gebühr 50€ / 90€* für 10 Wochen)**		
~~Montag~~	~~15:45-16:45~~	~~Anfänger~~	~~Gym.Raum (AAH)~~	~~M. Hahn~~
Montag	17:00-18:00	Fortgeschrittene	Gym.Raum (AAH)	M. Hahn
Body-Fit				
Dienstag	08:30-09:30	Erwachsene/Jugend	Beck-Halle/draußen	N. Luger
Tänzerische Früherziehung				
Donnerstag	15:00-15:45	Rhythmus, Tanz, Spiel, 3 + 4 J.	Beck-Halle	N. Luger
Donnerstag	15:45-16:30	Rhythmus, Tanz, Spiel, 5 J.	Beck-Halle	N. Luger
Donnerstag	16:30-17:30	Kindertanz, 6 – 7 Jahre	Beck-Halle	N. Luger
Donnerstag	17:30-18:30	Kindertanz, 8 – 10 Jahre	Beck-Halle	N. Luger
Tennis		**Info: Volkmar Vitt, 0171-882503**		
Mo. - So.	08:00-20:00	Alle	draußen	V. Vitt
Tischtennis		**Info: Jens Heine, 0171-2582662, jensheine79@googlemail.com**		
Montag	18:00-20:00	Jugendliche	SPZ (Teil A)	K. Scheer
Montag	18:00-22:00	Erwachsene	Schule-Turnhalle	J. Heine
Montag	20:00-22:00	Erwachsene	SPZ (Teil A)	P. Schneider
Mittwoch	17:00-18:30	Anfänger	Schule-Turnhalle	K. Scheer
Mittwoch	18:30-20:00	Fortgeschrittene	Schule-Turnhalle	L. Lenz
Donnerstag	18:00-19:30	Jugendliche	Schule-Turnhalle	A. V. Smeljanski, W. Eder
Donnerstag	19:00-22:00	Erwachsene	SPZ (Teil A)	P. Schneider
Donnerstag	19:30-22:00	Erwachsene	Schule-Turnhalle	J. Heine
Turnen		**Info: Gerdi Hoffmann-Schmitt, , ina.schmitt@t-online.de**		
Aktiv bis 100				
Montag	10:00-11:00	Alle (70 Plus)	Beck-Halle	G. Hoffmann-Schmitt
Aktiv über 60				
Montag	18:00-19:00	Alle (60 Plus)	Allebrand-Halle	A. Nagel
Babys in Bewegung				
Mittwoch	15:00-16:00	Babys 3–12 Monate	Allebrand-Halle	T.Binger
Eltern-Kind-Turnen				
Donnerstag	15:30-16:30	Kinder 2-3 Jahre	SPZ (Teil B/C)	A. Baumann
Donnerstag	16:30-17:30	Kinder 2-3 Jahre	SPZ (Teil B/C)	A. Baumann
Fitness für Mutter und Kind				
Dienstag	09:30-10:30	Mama Fit - Baby Mit	Beck-Halle/draußen	N. Luger
Kinderturnen				
Montag	15:00-16:00	Kinder 4 Jahre	SPZ (Teil C)	M. Spengler
Montag	16:00-17:00	Kinder 3 Jahre	SPZ (Teil C)	M. Spengler, T. Binger
Mittwoch	14:00-15:00	Kinder 6 J./1.+2. Klasse	Grundschule	B.Ewig
Mittwoch	15:00-16:00	Kinder 4 Jahre	SPZ (Teil C)	C. Grollmus, T.Binger
Mittwoch	15:15-16:15	Kinder 5 Jahre	SPZ (Teil B)	B.Ewig
Mittwoch	16:00-17:00	Kinder 3 Jahre	SPZ (Teil C)	C. Grollmus, T.Binger
Donnerstag	17:00-18:30	Kinder ab 8 Jahre	SPZ (Teil C)	E. Lorek, M.Diether

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

Leistungsturnen				
Montag	17:00-19:00	Mädchen	SPZ (Teil C)	J. Wolf
Freitag	17:00-19:00	Mädchen	SPZ (Teil C)	J. Wolf
Parkour / Slacklining				
Donnerstag	15:30-16:30	Kinder 8 – 12 Jahre	draußen	A. Stahl
Donnerstag	17:30-19:00	ab 13 Jahre	draußen	A. Stahl
Trampolinturnen				
Montag	17:00-18:30	7-12 Jahre	SPZ (Teil B)	K. Anders, L.-M. Löffler
Donnerstag	17:30-19:00	Jugendliche ab 13 J.	SPZ (Teil A)	C. -J. Porth
Turnen für Fortgeschrittene				
Dienstag	16:00-17:30	Mädchen und Jungen	SPZ (Teil C)	A. Schek
Freitag	15:30-17:00	Mädchen und Jungen	SPZ (Teil C)	A. Schek
Turnshow-Gruppe				
Dienstag	17:30-19:00	Jugendliche ab 13 J.	SPZ (Teil C)	A. Schek

Volleyball		**Info: Ralph Engelmann, 0160-99327675, voleyball@engelmaenner.com**		
Montag	20:00-22:00	Fortgeschrittene Erw. Mixed	SPZ (Teil C)	T. Wehling
Mittwoch	17:00-18:30	Jugentliche Mixed (8-12 J.)	SPZ (Teil C)	T. Wehling
Mittwoch	18:00-20:00	Erwachsene Mixed	SPZ (Teil B)	R. Engelmann
Mittwoch	18:30-20:00	Jugentliche Mixed (13-17 J.)	SPZ (Teil C)	T. Wehling
Donnerstag	18:30-20:30	Erwachsene Mixed	SPZ (Teil C)	R. Engelmann
Freitag	19:30-21:30	Jugentliche Mixed (13-17 J.)	Beachfeld	T. Wehling

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

Aufnahmeantrag

Hiermit beantrage ich / beantragen wir die Aufnahme ab dem _ _._ _._ _ _ _

☐ in den TV Laubenheim 1883 e. V.

☐ ich bin / wir sind bereits Mitglied und möchte/n

☐ in den Fitness-Club des TV Laubenheim 1883 e. V. (nur zusätzlich zur Mitgliedschaft beim TVL möglich)

☐ jährlich ☐ halbjährlich von: bis:

☐ in die Taekwondo-Abteilung des TV Laubenheim 1883 e. V. (nur zusätzlich zur Mitgliedschaft beim TVL möglich)

☐ in die Tennis-Abteilung des TV Laubenheim 1883 e. V. (nur zusätzlich zur Mitgliedschaft beim TVL möglich)

Kündigungsfristen siehe Rückseite

BITTE IN DRUCKBUCHSTABEN AUSFÜLLEN

☐ 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-Hompage veröffentlicht ist, gelesen habe und sie anerkenne.

Ort, Datum Unterschrift (bei Minderjährigen ein Erziehungsberechtigter)

Mitgliedsbeiträge

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

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

Zusätzliche Jahresbeiträge für Abteilung Tennis: (jährliche Kündigung)

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

Zusätzliche Monatsbeiträge für Abteilung Taekwondo (monatlich kündbar)

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

Zusätzliche Monatsbeiträge für Fitness-Club:

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

Sonderumlage Arbeitseinsatz:

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

Sepa-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer DE73ZZZ00000170539

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

☐ vierteljährlich ☐ halbjährlich ☐ kalenderjährlich

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

Beitrag:	**Mitglieds-Nr.:**

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

Ort, Datum Unterschrift (bei Minderjährigen ein Erziehungsberechtigter)

Adressen

Geschäftsstelle

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

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

Bürozeiten:

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

Vorstand

Carlos Pinheiro	c.pinheiro@gmx.de
Ursula Kleinschmidt-Spies	ukl-spies@sloc.de
Brigitte Harzheim	brigitte.harzheim@gmx.de
Manfred Neureuther	a.m.neureuther@t-online.de
Olaf Praß	olli-der-optimist@web.de
Gerhard Schneider	schneider7744@gmx.de
Alexander Stahl	alex.stahl@tv-laubenheim.de
Klaus Winkelmann	winkel.mann@t-online.de

Ehrenvorsitzender

Alfred Allebrand

Impressum

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

1. Vorsitzender
Carlos Pinheiro

Eintragung im Vereinsregister
Registergericht: Amtsgericht Mainz
Registernummer: VR 1059

Redaktion

Werner Burger
Klaus Winkelmann
Achim Wüstner

Vielen Dank für die Unterstützung
an N2K Design & Photography

Bildrechte
Foto Titelseite
Fotos Titelleiste: S.32, 33, 34
Bildquelle: pixabay.com

Der Verein für Dein ganzes Leben!