TVL Aktuell

Ausgabe 03 /2019





Inhalt

Wie schnell die Zeit vergeht4
Punkte für den Arbeitseinsatz 20206
Verschiedenes aus dem Verein8
Das war der Sommer mit unseren Festen 12
Die Wanderabteilung lebt14
Tag des Kinderturnens 201915
Doktors Meinung16
Das aktuelle Interview
Wilhelm-Jakob Blank22
Übungsleiter*innen stellen sich vor
Gau-Meisterschaft Gerätturnen weiblich 2019 26
Sensationeller Erfolg der Turnerinnen 30
Gute Platzierungen bei rheinhess. Blockwettkämpfen 32
Volleyball für KIDS33
om Neuen und vom Alten
Hüpfst du noch oder skippst du schon? 36
Jahresbericht der Tennisabteilung
Früh krümmt sich was ein Häkchen werden will 40
Sie sind wieder unterwegs
Übungsplan44

Termine 2020

4. April:	Polderlauf
10. Mai:	Gutenberg Marathon
16. Mai:	Jugendsommerfest
1. Juni:	Tennis - Tag der offenen Tür
4. Juli:	Tennis-Mixed-Vereinsmeisterschaften
17 20 Juli:	Rebblütenfest
15. August:	Tennis-Schoppen-Doppel-Turnier
30. August:	Tennis-Jugend-Turnier
11 14. September	Kerb
17 Dozember	Nikolausfoion

Nachruf

Nach langer schwerer Krankheit ist Klaus-Dieter Steinmetz gestorben



Er hat lange Zeit sehr erfolgreich im Vorstand des TVL mitgearbeitet, war maßgeblich am Bau der Alfred-Allebrand-Halle beteiligt.

Seine besondere Liebe galt den Tennisspielern, um deren leibliches Wohl er und seine Frau Irmgard sich intensiv gekümmert haben.

Wir haben ihn in Erinnerung als einen stets offenen und hilfsbereiten Menschen, der auch in strittigen Fragen temperamentvoll seine Überzeugung einbringen konnte. In Zeiten, in denen es immer schwieriger wird, Ehrenämter im Verein zu besetzen, war er ein leuchtendes Beispiel für ehrenamtliches Engagement.

Wir vermissen ihn sehr.

Der Vorstand des TV Laubenheim 1883 e.V. Abteilungsleitung Tennis



Wie schnell die Zeit vergeht

Wie schnell die Zeit vergeht. Es sind schon wieder vier Jahre her, dass ich als 1. Vorsitzender Glückwünsche zum Jahreswechsel aussprechen durfte.

Unser Vorstand ist stark gefordert, denn 3000 TVLer wollen bewegt und betreut werden. Ein so großes Sport- und Festprogramm fordert von allen viel Zeit, Energie und Einsatzbereitschaft. Da es in einigen Bereichen, z. B. Sportveranstaltungen, Rebblütenfest, Kerbe usw. an Helfern fehlte, haben wir für alle Mitglieder von 17 bis 70 Jahre eine 3-Stunden-Arbeitszeit eingeführt. Diese Maßnahme hat zu einer deutlichen Entlastung der Verantwortlichen und Verbesserung der Veranstaltungen geführt.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle TVLer, die geholfen und Verständnis dafür aufgebracht haben.

Der Vorstand wird auch in 2020 weiter versuchen, allen Mitgliedern und denen, die es noch werden wollen, ein attraktives Sportangebot für jede Altersgruppe anzubieten. Keine leichte Aufgabe, auch im Hinblick auf den derzeitigen (schlechten) Zustand der städtischen Riedhalle.

Im Namen aller TVLer bedanke ich mich beim Vorstand, den Mitarbeiter*innen, Übungsleiter*innen, sowie allen Helfer*innen für die geleistete Arbeit. Allen TVL-Mitgliedern, sowie allen Laubenheimer Bürgerinnen und Bürgern wünsche ich ein frohes Weihnachtsfest, einen fröhlichen Jahreswechsel und viel Glück und Gesundheit für das neue Jahr 2020.

Alfred Allebrand Ehrenvorsitzender

Einladung

Liebes Vereinsmitglied, hiermit laden wir Dich herzlich ein zu unserer



136. ordentlichen Mitgliederversammlung am Freitag, 20. März 2020, Beginn 19:30 Uhr in der Günter-Beck-Halle Gewerbestr. 25, 55130 Mainz-Laubenheim

Tagesordnung

- 1. Begrüßung und Totenehrung
- 2. Ehrungen
- 3. Jahresberichte
- 3.1. Bericht des 1. Vorsitzenden
- 3.2. Bericht des Sportwartes
- 3.3. Bericht des Jugendwartes
- 3.4. Bericht des Schatzmeisters
- 3.5. Bericht der Rechnungsprüfer
- 4. Entlastung des Vorstandes
- 5. Bestätigung des Jugendwartes
- 6. Bekanntgabe neuer Abteilungsleiter
- 7. Bestätigung von neuen Vorstandsmitgliedern
- 8. Gründung von Ausschüssen
- 9. Anträge*
- 10. Sonstiges

^{*} Anträge zur Mitgliederversammlung müssen bis spätestens 28. Februar 2020 beim Vorstand eingereicht sein.



Punkte für den Arbeitseinsatz 2020

Es gibt keine "Papier-Anmeldung" mehr, nur noch online-Anmeldung möglich.

Wer nicht angemeldet ist, bekommt keine Stunden gut geschrieben, d. h. man arbeitet "freiwillig".

Der Verantwortliche für eine Arbeit muss dafür sorgen, dass alle Helfer angemeldet sind.

Alle angebotenen Aufgaben werden im Internet veröffentlicht.

Man kann sich nur für eine der Hauptaufgaben, z. B. Rebblütenfest, Polderlauf etc., anmelden.

Daneben gibt es sog. 1-Stunden-Aufgaben, z. B. Kuchen backen, Fitness-Center reinigen etc., für die man sich außerdem eintragen kann.

Neue Arbeiten können im Laufe des Jahres ergänzt werden.

Es kann jemand von außerhalb für jemanden, der im Verein ist, arbeiten - z. B. Mutter ist mit den Kindern Mitglied, der Vater aber nicht -> Vater arbeitet für seine Frau.

Es wird ein Info-Feld geben, in dem man eintragen kann, für wen man arbeitet.

Wer unentschuldigt fehlt, muss sich für eine neue Aufgabe anmelden.

Nicht arbeiten müssen:

U16-jährige, d.h. geboren NACH dem 31.12.2004 Ü70-jährige, d.h. geboren VOR dem 1.1.1950

Personen, die nach dem 31.12.2019 Mitglied beim TVL geworden sind müssen 2020 noch keine Arbeiten übernehmen

Passive Mitglieder

Mitglieder mit einem Schwerbehinderten-Ausweis

Übungsleiter*innen

Vorstandsmitglieder

Personen, die für den TVL aktiv sind, z. B. Ausschussmitglieder, Mannschaftsführer*innen

Klaus Winkelmann

Ideen gesucht!

Ab 2020 wollen wir unseren Fitnessclub erweitern und "verschönern". Dazu werden wir den Vorhang in der Fitnesshalle entfernen und die ganze Halle dem Fitnessclub zur Verfügung stellen.

Zur Verschönerung gehört natürlich auch eine schöne Umgebung. Wir suchen deshalb nach Ideen, wie wir den Zwischenraum zwischen der AA-Halle und dem Fitnessclub gestalten können. Der Zwischenraum sollte bei gutem Wetter auch vom Fitnessclub aus benutzt werden können und ein bisschen Grün sollte auch dabei sein.



Wir wollen die drei besten Ideen prämieren und die beste dann auch möglichst umsetzen. Bitte

beteiligt Euch rege, damit wir den Bereich nach euren Wünschen gestalten können.

Wir freuen uns auf Eure Anregungen und Ideen an Tvl@onlinehome.de. Einsendeschluss ist der 31. Januar 2020.

Klaus Winkelmann





Verschiedenes aus dem Verein

Neue Kurszeiten für Yoga und "Rücken Aktiv - Bewegen statt Schonen"

Kurs 1: 7.1.20 - 27.3.20 Kurs 2: 30.3.20 - 3.7.20

alle Kurse beginnen in der gleichen Woche.

Die Stunde "Fitness-Mix" am Mittwoch von 08:30 bis 09:30 Uhr fällt bis vorausichtlich März aus, weil wir keinen Übungsleiter haben.

Die Stunde "Kindertanz 9 - 12 Jahre" dienstags von 17:30 - 18:30 Uhr muss leider abgesagt werden, weil wir keine Übungsleiterin finden.

Die Abteilung Freizeitfußball wird ab sofort aufgegeben.

Ab Januar 2020 wird der Fitnessclub erweitert. Der Vorhang wird entfernt, und die ganze Halle wird dem Fitnessclub zur Verfügung gestellt. Der kleine Vorraum wird anderweitig verwendet.

Ab Januar 2020 ist Jessica Kießling wieder fit und wird am Mittwoch Abend wieder die Stunden M.A.X. (19:00 bis 19:30 Uhr) und STRONG (19:30 bis 20:30 Uhr) anbieten.

Auch Tanja Binger wird langsam wieder anfangen und zwar montags und freitags mit "Eltern-Kind-Turnen" und mittwochs mit "Babies in Bewegung".

Der neue Kurs "Sport in der Schwangerschaft" donnerstags von 18:30 bis 19:30 Uhr mit Nadine Luger ist angelaufen. Es sind noch Plätze frei

Handwerklich versierte Kraft

Der Turnverein Laubenheim sucht ab sofort eine handwerklich versierte Kraft auf 450-€-Basis für anfallende Reparaturen und Instandsetzungsarbeiten.

Anfragen bitte an:

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

Ein schwieriges Jahr

Wir haben es normalerweise schon immer mit einer großen Fluktuation bei den Übungsleitern zu tun. Normalerweise betrifft das insbesondere die Sportstunden, die von jungen Übungsleitern geleitet werden, also z.B. Turnen und Leichtathletik. Die jungen Leute verändern sich halt sowohl schulisch als auch beruflich. Bisher ist es uns fast immer gelungen, die Lücken durch Nachfolger zu schließen. Dieses Jahr nicht immer. Viele junge Übungsleiter haben uns verlassen, Übungsleiterinnen sind schwanger geworden oder haben sich verletzt, sind krank geworden oder sind umgezogen usw. in einem Ausmaß, wie ich es noch nicht erlebt habe.

Wir haben zwar auch Glück gehabt, dass wir Nachfolger finden konnten, die



Jetzt schon ab 299.- €. Wir beraten Sie gerne.

Innenstadt

Ludwigsstraße 1 55116 Mainz Tel. 06131 22 24 38 | Tel. 06131 50 99 80

Hechtsheim

Am Schinnergraben 1 55129 Mainz

Laubenheim

Oppenheimer Str. 26 55130 Mainz



TVL 03/2019

Toi, Toi, Toi

zu vermeiden. Für das neue Jahr sieht es wieder besser aus. Übungsleiter kommen zurück sind wieder gesund oder beenden ihr Studium. so dass wir bald wieder das komplette An-Tel. 06131 88 29 84 gebot bieten können.

Klaus Winkelmann

direkt auch "eingeschlagen" sind, dass

sich über das normale

Maß hinaus engagiert

haben, vielen Dank dafür. Trotzdem konn-

ten wir nicht verhindern, dass Sportstunden abgesagt werden mussten oder ganz

sind. Wir entschuldigen uns sehr, dass das

passiert ist und versichern Euch, das wir alles Mögliche unter-

nehmen, um Ausfälle

viele

eingestellt

Übungsleiter

worden



Nachwuchs bei den Übungsleiterinnen

Caro Grollmus mit Paul Tanja Binger mit Josa und



Nora Sties mit Erik Herzlichen Glückwunsch

イスススススススス

Der Vorbereitungslauf zum Gutenberg-Marathon Mainz

4. April 2020 12. Polderlauf



Susannas "Abschied"

Susanna und der TVL haben sich schon einmal getrennt. Sie ist vor einigen Jahren Ihrem Mann gefolgt, der beruflich nach Südkorea versetzt wurde.



Als sie zurückkam traf es sich ganz gut, dass sie Christina, die ein Baby erwartete, ersetzen konnte. Das hat sie dann zur allgemeinen Zufriedenheit gemeistert, wobei ihr Schwerpunkt der Rehasport und besonders die Leichtathletik war.

Wie das Leben so spielt, hat ihr Mann wieder eine neue Stelle angetreten, dieses Mal in Göteborg. Ihr neuer Lebensmittelpunkt ist deshalb jetzt in Schweden. Glücklicherweise ist sie aber trotzdem für einige Zeit im Monat in Deutschland, so dass sie beim TVL einspringen kann, wenn Vertretungen im Rehasport und in der Leichtathletik erforderlich sind.

Das hat bisher schon prima geklappt, und hoffentlich bleibt das auch so. Deshalb ist der Abschied in Tüdelchen und nicht endgültig.

Klaus Winkelmann

Das war der Sommer mit unseren Festen

Jugendfest



Terrassenfest









Rebblütenfest















Kerb







Die Wanderabteilung lebt

Obwohl ich aus gesundheitlichen Gründen in der nächsten Zeit nicht mehr mitwandern kann, bleibe ich Ansprechpartnerin der Abteilung und übernehme die "Sekretariatsarbeiten".

Auch im Jahr 2020 unternimmt die Gruppe die beliebten Freitagnachmittags-Wanderungen, Länge bis zu 6 km und anschließender Schlusseinkehr, an der auch die Nicht-Wanderer teilnehmen können. Zehn Leute haben sich bereit erklärt, diese Wanderungen zu organisieren. Das Programm steht auf der Home-Page.

Auch wenn die Wanderungen nicht mehr so umfangreich sind, heißt die Gruppe weiterhin

"Wanderabteilung des TV-Laubenheim"

Es wurde vorgeschlagen, einer schönen Tradition zu folgen und einen ca. 5 tägigen Wanderausflug im September zu organisieren. Angedacht ist eine Bustour in eine geeignete Gegend zum Wandern, Spazierengehen und Relaxen.

Margit Ruppe



Tag des Kinderturnens 2019

Der TV-Laubenheim hat anlässlich des "Tag des Kinderturnens"

am 8. November das Fest inklusive Kinderturnabzeichen angeboten.

Ab 15.30 Uhr stürmten nach und nach ca. 70 Kinder zwischen 3 und 10 Jahren mit Eltern, Großeltern, Freunden und kleineren Geschwistern die Halle, um durch den aufgebauten Parcours zu turnen. Auf der





Laufkarte sammelten sie Stempel und Häkchen bei jeder Station, die von Übungsleitern und Aktiven betreut wurden.

Auch unsere Flizzkids vom Rollikindersport waren mit viel Spaß dabei. Sie zeigten den fußläufigen

Kindern, dass der Rollstuhl mehr als nur ein Hilfsmittel ist.

Wer Lust hatte, die Stationen selbst noch auf Rädern zu überwinden, hatte dazu in den vereinseigenen Rollstühlen Gelegenheit, was auch begeistert genutzt wurde.

Für die Stärkung zwischendurch stellte der Verein Äpfel vom Obstbauer Schmitt und Bananen sowie Getränke bereit.



Dank der Unterstützung mit (Werbe)-Material von Seiten des DTB konnten wir diesen Tag erfolgreich gestalten. Die positive Rückmeldung von Eltern und strahlende Kinder haben uns zum Fazit gebracht: Es war ein gelungener Nachmittag .

Melanie Spengler





Doktors Meinung

"Alles hat ein Ende nur die Wurst hat zwei". Volksliedverbreitete Weisheit. Noch nie von Wahrheitsgehalt getrübt. Aber jetzt kommt's: für die Widerlegung gab es den Nobelpreis für Medizin. - Aber Eins nach dem Anderen. Ganz von vorne.

Am Anfang steht die Zellteilung. Ohne Zellteilung kein Leben, kein Wachstum, kein Nachschub, keine Reparationen. Das heißt keine Wundheilung, kein Blutersatz, keine Regeneration der Leber, also keine Rheinhessen. Regeneration von Hirnzellen ist ein Schwachpunkt des Bauplans. Nicht in Rheinhessen natürlich, aber sonst überall.



Bei der Zellteilung wird jedes Mal auch die gesamte genetische Information, d.h. die Chromosomen verdoppelt. An den zwei Enden (! die Wurst ist damit gegessen !) jedes Chromosoms sitzen Schutzkappen, von der Funktion her sowas wie Ein- und Aus-Schalter, die für die komplette Kopie der Erbanlagen sorgen und damit für die (Zell-)Gesundheit. Telomere heißen diese Kappen. Das Problem: Telomere verschleißen bei jeder Zellteilung ein wenig bis sie verbraucht sind. Deshalb ist irgendwann Schluss mit Zellteilung und damit mit Weiterleben.

Warum erzähle ich das? Zum Einen weil es für diese Erforschung den Nobelpreis gab (und nebenbei das mit den zwei Enden und der Wurst). Zum Anderen weil das noch nicht das Ende der Geschichte ist:

Forscher der Universität Leipzig haben sich gefragt, ob es durch einfache Änderungen im Alltagsleben der Menschen möglich ist, den Verschleiß der Telomere zu verlangsamen. Dazu haben sie 266 sonst gesunde Sportmuffel im Alter von im Mittel 50 Jahren in vier Gruppen eingeteilt, zweien ein Ausdauertraining unterschiedlicher Intensität von 3 x 45 Minuten pro Woche, einer dritten Krafttraining mit gleichem Zeitaufwand und der vierten Verharren im Müßiggang verordnet. Nach 6 Monaten zeigten die beiden Gruppen mit Konditionstraining (unabhängig von der Intensität) eine Verlängerung der Telomere um 3,3 - 3,5 % im Vergleich zu den beiden anderen Gruppen (Werner CM et al., Eur Heart J 2019; 40:34-46). Das bedeutet: vorzeitiges Altern wird durch Konditionstraining verhindert!!!

Doktors Meinung

Fazit: Konditionstraining verlängert (wahrscheinlich) das Leben. Krafttraining verschafft, worauf ich früher schon verwiesen habe, eine bessere Lebensqualität im Alter. - Das ist der finale Angriff auf alle Sportmuffel: Kulturrevolution. Nicht mehr aufzuhalten. Abschied von überkommener Gewissheit. Ging es uns nicht allen gut, als unstrittig war (die Lektüre des folgenden Sinnspruchs bedarf aller Eurer meenzerischen Sprachfertigkeit!):

"Soll der Rentner gut gedeihe, muss er täglich zwei Stund leie!"

Aus. Vorbei. Game over. - Dafür mit Gewissheit und Freude in die Zukunft, in der es heißt:

"Soll der Rentner gut gedeihe, treibt er Sport, am best im Freie"!!!

Und wo? Im Verein für Dein ganzes Leben natürlich. Gilt für alle, die im Laufe des Lebens altern; nicht nur für Rentner. Klar?

Faustregel: Ausdauer- + Krafttraining = langes Leben bei guter Qualität.

In diesem Sinne: uns allen gute Besserung!

Dr.med. Erich Schmidt



Das aktuelle Interview

Interview Peter Geuder vom 11.11.2019

Vor wenigen Wochen, im Oktober, hattest Du einen runden Geburtstag. TVL-aktuell gratuliert Dir nachträglich herzlich. Was hast Du Dir für das nächste Jahrzehnt vorgenommen? Was wird sich ändern?

Ich werde sicherlich so lange Sport in Schule und Verein betreiben, wie ich das gesundheitlich kann. Aber irgendwann komme ich auch ins "biologische" Rentenalter. Das heißt nicht zwangsläufig aufhören, aber bedeutet sicherlich Veränderung und Reduktion.

Du bist einer der wenigen hauptamtlichen Übungsleiter im TVL. Was machst Du am liebsten im TVL?

Meine Begeisterung habe ich sowohl für das Fitness- wie auch das Taekwondo-Training. Momentan engagiere ich mich

sehr für mein Fitnesstraining. Hierfür habe ich auch die B-Lizenz in Haltung/Bewegung und Herz/Kreislauf erworben, die diesen Themenkreis beinhaltet. Das schonende Training von Haltung/Bewegung, das ist die Herangehensweise, wie wir unseren Kraftsport verstehen: gesundheitsorientierter Kraftsport.

Gesundheitsorientiert! Das ist, glaube ich, für Dich der zentrale Punkt?

Das ist für mich in der Tat ganz ganz wichtig. Das, was man als Muckibude bezeichnet, also der reine Muskelaufbau, das sind ganz andere Konzepte. Da liegt der Schwerpunkt auf Muskelmasse. Da trauen sich viele Ältere ja erst gar nicht rein. Nein, wir wollen Haltungsstörungen ausgleichen, Bewegungsprofile normalisieren oder zumindest verbessern, vernachlässigte, schmerzende Muskeln und Gelenke stärken, Gleichgewicht schulen, positives Körpergefühl erreichen. Das schließt den Muskelaufbau natürlich nicht aus. All diese Aspekte sind sowohl für unsere jungen als auch für unsere älteren Mitglieder wichtig. Aber das Wichtigste zum Schluss: wir wollen dabei Spaß haben!

Was mir an Deiner Trainingsweise immer auffällt ist, Du legst größten Wert auf saubere Technik bei der Durchführung von Übungen. Kommt diese Technik-Affinität vom Taekwondo?

Genau, von dem allgemeinen Übungsstil einerseits mit Haltung und Bewegung im Zentrum, dann die Ausführung mit Grundreflexen aus dem Taekwondo. Bei allen Übungen lege ich meinen Fokus auf den Stand. Der ist wichtig. Wenn ich unten fest stehe, kann ich oben arbeiten, also mit Geräten, Gewichten etc. hantieren.

Die Verletzungsgefahr im Oberkörper und Rumpf wird dadurch minimiert. Der sichere Stand verhindert im Gegenzug Verletzungen im Bereich der unteren Körperhälfte.

Du hast sportlich mit Taekwondo angefangen? Du hast selber Erfolge gehabt?

Zweimaliger Landesmeister in Rheinland-Pfalz und einmal Vizemeister. Im Mannschaftsbereich haben wir jahrelang neben Kaiserslautern die obersten Plätze belegt.

Dein Verein, in dem Du diese Erfolge gehabt hast, war nicht der TVL?

Nein, das war der TC-Mainz (Taekwondo-Club Mainz). 2001 sind wir mit rund vierzig ehemaligen Mitgliedern in den TVL eingetreten und haben die Abteilung gegründet. Der TVL hat uns von Beginn, nicht zuletzt durch die Unterstützung von Alfred Allebrand, beste Trainingsbedingungen geboten.

Das Ziel der Taekwondo-Sparte jetzt beim TVL ist aber nicht mehr der Hochleistungssport?

Nein. Unser Schwerpunkt liegt auch hier auf dem Breitensport. Auch beim TC hatten wir das nicht ausgereizt. Wir sind bis maximal Landesebene gegangen, nicht darüber hinaus.

Die Ehrungen, die Du jetzt anstrebst mit Deinen Leuten, das sind Verbesserungen, die sich durch Gürtelfarben auszeichnen?

Das beginnt mit dem weißen Gürtel und geht über mehrere Zwischenstufen bis zum schwarzen Gürtel. Schwarz ist der Erste Dan, es folgen die nächsten Meisterstufen. In unregelmäßigen Abständen nehmen wir mit unserer Taekwondo-Gruppe des TVL an - fast ausschließlich - Formenmeisterschaften teil. In fast jeder Altersstufe konnten wir bisher vordere Ränge belegen.

Du hast den schwarzen Dan und mehrere Meisterstufen?

Ja, ich habe den vierten Dan.

Du gehst auch in die Schule mit Taekwondo-Kursen?

In der Schule hab ich zunächst angefangen mit Selbstverteidigungskursen für Kinder. "Selbstverteidigung und Selbstbehauptung" hieß das Programm, das ich selbst entwickelt habe. Ich habe den Grundschulkindern beigebracht, wie man sich gegenüber Erwachsenen wehren kann. Das Konzept wird auch heute noch in ähnlicher Form von anderen Anbietern vielfach angewendet. Ich unterrichte das Programm, meistens im Rahmen von Schulprojekten, seit 20 Jahren, seit einigen Jahren auch an der Grundschule in Bodenheim. Den Kindern gefällt das, weil es eben auch richtig Wirkung zeigt. Eben nicht nur so einfach treten und schlagen, sondern da geht es dann um Fragen z.B. wie kann ich mich als Kind mit geringem Körpergewicht durch erlernbar Techniken wehren gegen übergriffige Erwachsene. Aber wichtiger ist der Hintergrund, dass die Kinder lernen, sich zu behaupten. Und das geht! In bestimmten Situationen besser aufpassen, "Nein" sagen zu lernen, selbstbewusster zu werden, auch Deeskalation und Konfliktvermeidung/-verringerung zu lernen.

Wie kam der Kontakt zur Schule zustande? Durch den TVL?

Nein, das war eine Idee einer Lehrerin, deren Tochter vor 25 Jahren bei mir mit dem Taekwondo-Training begonnen hat.

TVL 03/2019



Sie hat den Wert für die Schule und die Schüler erkannt. Als Entgelt gab es zunächst eine Flasche Wein. Später wurden daraus richtige Verträge. Im Laufe der Jahre habe ich festgestellt, dass mir die Arbeit mit Kindern Spaß macht und ich recht erfolgreich darin bin, Kindern Kenntnisse zu vermitteln. Deshalb habe ich an einer Vielzahl von Weiterbildungsmaßnahmen für den schulischen Bereich teilgenommen, unter anderem die B-Lizenz für die Ganztagsschule erworben. Nachdem ich an weiteren Lehrgängen zur pädagogischen Weiterbildung teilgenommen habe, habe ich am Pädagogischen Landesinstitut Rheinland-Pfalz die Prüfung abgelegt. Seitdem bin ich als pädagogischer Mitarbeiter an einer Mainzer Ganztagsschule fest angestellt.

Für den Verein ist das ja ein willkommenes Werbeinstrument mit passgerechtem Ziel, Schüler und Schülerinnen für den Vereinssport zu gewinnen.

Das passiert tatsächlich auch immer wieder.

Wie bist Du zum Taekwondo gekommen? Du hast mal erzählt, Du hättest nie gut schnell laufen können, also auch nicht schnell weglaufen ...

Ja, das stimmt. An vielen Leichtathletikdisziplinen, vor allem den Laufdisziplinen, hatte ich keinen Spaß und kein Talent. Ich hab dann eine Reihe Kampfsportarten in verschiedenen Vereinen ausprobiert, habe an sehr vielen Lehrgängen teilgenommen und bin letztlich beim Taekwondo hängen geblieben. Wenn man bestimmte Techniken der verschiedenen Kampfsportarten aufnimmt und sinnvoll zusammenbringt, hat man ein richtig gutes, funktionierendes Selbstverteidigungsprogramm.

Was Du im TVL auch im Erwachsenenbereich anbietest.

Lass uns nochmal zurückkommen auf den Fitnessbereich, für den Du Dich von Anfang an entschlossen eingesetzt hast unter dem Schlagwort "gesundheitsorientiert".

Das ist für mich das A und O. Haltung verbessern! Hab ich eine saubere Haltung, habe ich automatisch weniger Rücken- und Hüft- und Knieprobleme. Ich stehe gerade, habe weniger Dysballancen. All das muss man bei jedem Einzelnen, insbesondere beim älteren Menschen erkennen, gegensteuern, verbessern, im Idealfall beseitigen.

Dein Engagement hat zu einem erheblichen Erfolg geführt. Wohin wird die Entwicklung gehen?

Aus der Erfahrung anderer Vereine weiß man, dass ungefähr 10% der Vereinsmitglieder in einen Fitnessbereich drängen. Das wären bei uns immerhin 300 Personen. Das haben wir im TVL bereits erreicht. Somit ist damit zu rechnen, dass dieser Bereich in der erzielten Größenordnung Bestand haben wird.

Wenn ich unsere Mitglieder anschaue, gibt es bei vielen gesundheitsbedingte Überschneidungen mit Trainingsansätzen aus dem REHA-Bereich.

Hier liegt auch der Schwerpunkt unserer Sichtweise, die ich versuche, unseren Trainern nahezubringen. Diese Gesundheitsorientierung macht auch unser Angebot so attraktiv.

Allein vom Altersschnitt her müssen wir gewärtig sein, dass wir eine ganze Reihe chronisch Kranker in unserem Klientel haben, die auch nichts anderes als eine Förderung ihrer Gesundheit durch unser Fitnesstraining erwarten.

Diese Leute kommen gerne zu uns. Sie brauchen keine Scheu zu haben mit ihrem persönlichen Handicap in der Übungsgruppe anzuecken, ob das der Mann ist mit der Herzkrankheit, die Frau mit überstandener Krebstherapie oder jemand mit viel zu dickem Bauch. Jeder ist willkommen, der etwas für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden tun möchte. Wir bauen jeden auf. Ich möchte schließlich selbst später, wenn ich 80 bin, von diesem Ansatz auch profitieren!

Nun bist Du nicht als Taekwondo-Trainer auf die Welt gekommen, sondern Du hast eine ganz andere Vita. Du hast mal erzählt, dass Du eine Ausbildung als Bäcker gemacht hast.

Richtig. Ich habe in der Region Aachen eine Lehre als Bäcker und Konditor gemacht, war nach der Bundeswehr noch einige Zeit in dem Beruf tätig, habe aber dann wegen der Arbeitszeiten und dem geringen Lohn aufgehört. Nach meiner Ausbildung als Kranfahrer habe ich viele Jahre als Kranfahrer gearbeitet ...

Also Dir braucht man zum Geburtstag keine Runde mit dem Schaufelbagger schenken?

Wirklich nicht.

Was hat Dich von Aachen nach Mainz verschlagen?

Meine Eltern sind aus familiären Gründen hierher umgezogen. Das war noch während meiner Lehrzeit. Nach der Bundeswehr bin ich dann auch nach Mainz gekommen.

Das war ja ein erheblicher Schritt, von einem Handwerksberuf dann professionell in den Sport zu wechseln.

Ja, bis vor wenigen Jahren war mein Engagement im Verein und an Schulen nebenberuflich. Die Hauptberuflichkeit ergab sich, als sich die Einstellung an der Schule abzeichnete. Dann hab ich eine Initiativbewerbung an den TVL gerichtet, mit Erfolg.

Das kann man nur unterstreichen!

Nun bist Du neben dem Sport ja auch noch Mensch. Manchmal hab ich den Eindruck, am liebsten Genuss-Mensch?

Nur! Nur! Ich liebe alles, was gut ist: Spaß mit Freunden und Familie, gutes Essen (wofür ich auch gerne koche), in der Freizeit Ruhe, Sauna, Wellness und und und...

Lieber Peter, vielen Dank für Deine Zeit und Geduld! Im Namen Deiner Trainingsgruppen wünscht Dir TVL-Aktuell weiterhin Gesundheit und Kraft, damit Du uns noch lange Deine Freude an Sport und Bewegung vermitteln kannst.



Wilhelm-Jakob Blank

Eigentlich ist sein liebstes Hobby gar nicht der Sport, sondern das Singen, aber das nur unter uns. Er ist auch nicht das älteste Vereinsmitglied im TVl, aber er ist derjenige, der am zweitlängsten im Verein ist, nämlich 70 Jahre. Deshalb wurde er auch beim letzten



Terrassenfest geehrt und deshalb sprechen wir jetzt über ihn. (Es soll nicht unerwähnt bleiben, dass das älteste Mitglied Willi Lutz ist, der schon 1946 eingetreten ist.)

Wilhelm-Jakob Blank, wir nennen ihn Jacques (in Rheinland-Pfalz ist viel von den Franzosen hängen geblieben) ist 1937 geboren und mit 11 Jahren, also 1948, in den TVL eingetreten, unglaublich. Wenn Jacques von den Anfängen erzählt, und das tut er gerne, erzählt er auch über Laubenheim direkt nach dem Krieg und unter welchen Bedingungen Sport getrieben werden konnte.

Eine große Auswahl gab es nicht, dienstags und freitags konnte von 20 - 22 Uhr in einem Saal der "Goldenen Ente" bzw. auch ab und zu im "Mainzer Hof" geübt werden. Trainiert wurde klassisches Geräteturnen. Geräte gab es auch schon: ein ramponiertes Pferd (Pauschenpferd), einen Barren und ein Stützreck (kein Hochreck, dafür war die Decke des Saals nicht hoch genug.). Das Pferd wurde ab und zu mittels eines Wagens der Bahn zur Reparatur zum Schuhmacher Horber gebracht. Begrüßt wurden die TVLer mit dem Spruch: "Ach da sind die Leut vom: Heb mich hoch, runner fallen tue ich schon selber".

Der Laubenheimer Sportlehrer Herbert Siener trainierte Jacques und die anderen Jungen. Herbert war nicht so bekannt wie die legendäre und gefürchtete "Tante Else", die die Mädels triezte. Zu Beginn der Stunde wurde sich "ordentlich", nämlich nach Körpergröße aufgestellt, dann wurde abgezählt und das Lied "Turner auf zum Streite…," alle 4 Strophen, gesungen. (zu dem Thema gibt's zahllose Links im Internet, z. B. https://www.youtube.com/watch?v=cFfOVIa56sA)

Die Jungens wärmten sich auf, das nannte sich Laufschule (warm up) und dann gings los. Am Rande: Jacques kam einmal in den Genuss mit einem Spiralsprungbrett, damals eine Seltenheit, zu springen.

Das brachte ihm einen gewaltigen Satz über das Pferd und eine Bauchlandung dahinter ein. Nie mehr!!!

Jacques berichtete auch davon, dass die Jungen die Mädels nach Hause bringen mussten, wenn die Turn-Stunde nach 22 Uhr endete.

Bis ungefähr 1957 und dann nie mehr gab es beim TVL eine Männer-Riege, die bei Veranstaltungen der Ortsvereine auftrat. Nach Erinnerung von Jacques waren u. a. dabei: Gustl Gläser, Karl Müller, Werner Knab, Werner Schürger, Norbert Emde, Dieter Spieß, Günter Beck, Norbert Leineweber und er selber. Jaques erinnert sich besonders an die durch den Krieg verspätete Feier der Sänger 1952 zum 100jährigen Bestehen mit Riesenfest, Festzug und mitternächtlichem Auftreten der Turner. Übrigens waren seine Frau (bei Tante Else) und seine beiden Kinder natürlich auch Mitglieder, sein Sohn Joachim noch heute.

1949 erlebte Jacques als junges Mitglied die Neugründung des TVL in der "Goldenen Ente". Das wurde notwendig, da der Verein während der NS-Zeit einen anderen Namen tragen musste. Zum Vorsitzenden wurde damals Georg Zöller gewählt.

Um 1960 zog der TVL auf den Turnplatz um, das Gelände war ziemlich groß und lag da, wo heute die Rheintalapotheke steht. Jaques wechselte zur Leichtathletik. Er kann sich erinnern, dass alle anfallenden Arbeiten von den Vereinsmitgliedern selber durchgeführt wurden, ein "Vereinshaus", eine Laufbahn. Der Verein war ziemlich klamm und musste jeden Pfennig sparen.

Die nächste Erinnerung betrifft den Umzug vom Turnplatz zum Sportzentrum 1983. Da wurde das 100jährige Bestehen des Vereins und die Einweihung des Sportzentrums gefeiert. Riesenfestzug in Laubenheim und ein toller Ball.

In den Jahren 1988 - 2009 legte Jacques, auch dank der intensiven Betreuung durch Kurt Wiedenmann, ingesamt 23 mal die Prüfungen für das goldene Sportabzeichen ab. Erst eine Herz-OP beendete diese Serie. Heute betreibt Jacques immer noch Sport und zwar als Mitglied einer Herzsportgruppe.

Was hat sich geändert?

Was ganz offensichtlich ist: früher kannten sich alle, sie haben sich gegenseitig geholfen, sie konnten auch bei anderen Vereinen trainieren usw. Selbst die Vereine, hier die Athleten, ließen die Turner schon mal bei sich Krafttraining machen. Sie haben Freundschaften geschlossen, evtl. sogar geheiratet, und nach den Stunden gabs auch schon mal ein Bier.

Das hat sich aus allen möglichen Gründen sehr geändert. Schade eigentlich? Aber das ist ein anderer Bericht.

Klaus Winkelmann



Übungsleiter*innen stellen sich vor

Mein Name ist Nadine Luger, ich bin 36 Jahre alt und wohne mit meinem Mann und meinen 2 Söhnen in Flörsheim am Main.

Nach meiner Ausbildung zur Sport- und Gymnastiklehrerin an der Glaser Schule in Frankfurt, habe ich im Dezember 2003 meine Arbeit als hauptamtliche Übungsleiterin beim TVL begonnen.

Damals lag mein Aufgabengebiet noch vermehrt im Turnbereich, dies hat sich über die Jahre hin verändert.



Da ich privat aus dem Tanzbereich komme und das auch mein Steckenpferd ist, hatte ich beim TVL die Möglichkeit diesen Bereich auszubauen und mich über die Jahre hinweg mehrfach fort- und weiterzubilden.

Nach meiner Elternzeit bin ich nun seit Mai 2018 wieder beim TVL im Einsatz und wurde sehr herzlich empfangen.

Zur Zeit mache ich die Frühförderung in den Kitas Riedweg 2 und MinniMax.

Jeden Dienstag halte ich die Stunden Salsa Bodystyling und Mama Fit-Baby Mit.

Donnerstags unterrichte ich die tänzerische Früherziehung und den Kindertanz.

In den letzten 2 Jahren besuchte ich verschiedenen Fortbildungen u.a. Functional Training, Fascien Training und Mama Fitness Kurse.

Durch meine Kreativität probiere ich immer neue Übungen und Inhalte aus und versuche so meine Stunden lebendig zu halten.

In meinen Stunden ist jede/jeder herzlich willkommen.

Ich freue mich über jedes neue Gesicht:-)

Viele sportiche Grüße Nadine Luger

Übungsleiter*innen stellen sich vor

Mein Name ist Tanja Binger und ich bin Mutter von 3 wundervollen Kindern.

Schon seit meiner Kindheit bin ich begeisterte Sportlerin. Dies beginnt beim Turnen, geht über das Tanzen bis hin zur Fitness.

Als Übungsleiterin beim TVL versuche ich abwechslungsreiche Stunden zu geben.

Bei den Kleinsten in "Babys in Bewegung" und dem Eltern-Kind-Turnen gebe ich spielerisch verschiedene Bewegungsanreize. Im Turnen für 3-Jährige bzw für 6-Jährige bringe ich die Kinder durch ein breites Angebot dazu, sich auszuprobieren. Mal klassisches Turnen, mal Abenteuersport, mal Ballerfahrungen und vieles mehr.

Im Leistungsturnen sind wir ein wunderbares Trainerteam. Zusammen bringen wir unsere Mädels dazu über sich hinauszuwachsen, immer besser zu werden und ihr Selbstbewusstsein zu stärken.



Im Bereich Fitness gebe ich - durch jahrelange Erfahrung und die unterschiedlichsten Ausbildungen - schwungvolle, gesunde und ganzheitliche Stunden mit verschiedenen Schwerpunkten.

Ich bin mit viel Herz bei der Sache und freue mich sehr, jeden einzelnen in meinen Stunden zu fordern.

Danke an jeden Teilnehmer meiner Stunden. Ihr seid wunderbar!

Tanja Binger



Gau-Meisterschaft Gerätturnen weiblich 2019 - Mannschaft

Am 21. und 22. September 2019 fanden in der Sporthalle im Sportzentrum in Mainz-Laubenheim die Gau-Meisterschaften im Gerätturnen der Mannschaften für die Turnerinnen des Turngaus Mainz statt. Ausrichter dieses Wettkampfs war der TVI.

An den Mannschaftswettkämpfen nahmen 57 Mannschaften aus 16 Vereinen mit insgesamt 320 Turnerinnen teil. Für eine Mannschaft dürfen bis zu 7 Turnerinnen gemeldet werden, 4 davon turnen an dem jeweiligen Gerät, und die drei



besten Wertungen werden für die Gesamtwertung der Mannschaft addiert. So hat jede Turnerin die Möglichkeit, sich an ihrem besten Gerät zu präsentieren. Die Übungen sind an folgenden Geräten zu zeigen: Sprung (Kasten, Bock oder Sprungtisch), Barren (Reck oder Stufenbarren/Doppelreck), Schwebebalken und Boden. Die Ausführung der Übungen erfordern von den Turnerinnen Rhythmus, Timing, Körperspannung und Beweglichkeit.

Am ersten Tag startete im zweiten Durchgang die Mannschaft vom TVL im Wettkampf 205, Kür LK 3.

Luana, Melina, Eva, Lenise und Hannah (16 bis 12 Jahre alt) hatten sich sehr gut auf den Wettkampf vorbereitet und nach den Sommerferien noch zusätzlich am Mittwoch trainiert. Normal sind zwei Trainingseinheiten in der Woche von 3 und 2,5 Übungsstunden. Leider konnte Leonie verletzungsbedingt nicht teilnehmen. In diesem Wettkampf starteten noch 3 weitere Mannschaften. Beim Einturnen haben die Trainerinnen Jelle und Anna entschieden, wer heute von den fünf Mädels an dem Gerät startet, da eine perfekte Übung von der Tagesform abhängig ist.

Luana, Melina, Eva und Lenise zeigten am ersten Gerät eine sehr gute auf die Musik abgestimmte Bodenübung. Danach folgten Sprungtisch, Barren und Schwebebalken mit Hannah, die Melina am Sprung, Lenise am Barren und Eva am Bal-



ken ersetzte. Insbesondere am letzten Gerät dem "Zitterbalken" drückten alle anwesenden Mädels (auch die jüngeren), die Trainerinnen und Eltern die Daumen. Nicht immer sollten die einzelnen Übungsteile wie trainiert gelingen und es kam zu Abgängen. In der Nachbetrachtung ging es den Turnerinnen der anderen Mannschaften ähnlich.

Jetzt warteten alle gespannt auf die Siegerehrung, da manchmal Zehntel hinter dem Komma für eine Platzierung entscheidend sind. Um 17:30 Uhr war es dann soweit, die Turnerinnen vom TVL durften auf den 1. Platz springen. Sie hatten mit 145,65 Punkten die Mannschaften der TSG Bretzenheim mit 142,15 Punkte, des TSV Schott mit 134,90 Punkten und des TV Hechtsheim mit 124,65 Punkten hinter sich gelassen.

Ein Riesenerfolg für die Turnerinnen und Trainerinnen, die sich jetzt für die Rheinhessenmeister-schaften in Bodenheim am 26./27. Oktober 2019 qualifiziert haben.

Am Sonntag, den 22.09.2019, starteten gleich im ersten Durchgang um 08:45 Uhr unsere jüngsten Turnerinnen vom Turnen für Fortgeschrittene. Im Wettkampf 305 nahmen 9 Mannschaften von Turnerinnen im Alter von 8 Jahre und jünger teil und im Wettkampf 306 drei Mannschaften im Alter von 6 Jahre und jünger. Für viele Mädchen war es der erste Wettkampf und sie waren sehr aufgeregt.

Für den TVL turnten im **WK 305 eine Mannschaft** mit Lea, Nele, Hanna, Sarah, Suvi, Anna und Lilli abwechselnd, d.h. immer nur 4 Turnerinnen an den vier olympischen Geräten ihre vorgeschriebenen Pflichtübungen. Hier wurde der Sprungtisch durch den 90 cm hohen Mattenberg, den Bock oder den Kasten ersetzt. Nur Hanna sprang erstmals in einem Wettkampf eine sehr saubere Hocke über den Sprungtisch, die ihr erst kurz zuvor im Training gelungen war. Sie wurde dafür mit 14,5 Punkten von 15 belohnt. Auch Lea, Nele, Sarah, Hanna und Suvi erhielten teilweise eine Wertung von 13,5 von 15 Punkten sowie 15,3 und 14,45 von 16 Punkten.



Am Ende des Wettkampfes reichten die guten Ergebnisse für einen souveränen 5. Platz von 9 Mannschaften mit 163,50 Punkten. Im WK 306 startete die TVL-Mannschaft mit Ida, Marlene, Lilly und Anna Lena gerade mal 5 und 6 Jahre alt. Hier erreichten Ida und Marlene (beide 6 Jahre alt), die an allen 4 olympischen Geräten turnten, in der Einzelwertung die Plätze 5 und 7 von 12 Teilnehmerinnen.

Die Mannschaft erreichte mit 147,75 Punkten Platz 2 von 3 Mannschaften.

Im 2. Durchgang gingen gleich 2 Mannschaften des TVL im Wettkampf 304 im Alter von 10 Jahre und jünger mit ihren Pflichtübun-

gen an den Start.

TV Laubenheim I mit Lara, Jamila, Noemi, Lynn, Caroline und Vanessa vom Leistungsturnen und TV Lauben-



heim II mit Milla, Ella, Leni. Eva, Marie und Leni vom Turnen für Fortgeschrittene, alle 9 Jahre alt. Auch hier wurden erst beim Aufwärmen die Turnerinnen für den Wettkampf festgelegt.

Die Turnerinnen beider Mannschaften waren in der Riege 2. Ihr erstes Gerät war der Stufenbarren und hier erreichten Noemi, Lynn und Vanessa mit Wertungen von weit über 14 Punkten Platz 1 (was wir jetzt erst nach den Ergebnislisten wissen). Am Schwebebalken schafften dann Lara, Jamila und Lynn, trotz einem Abgang, über 43 Punkte. Am Boden erzielten Lara und Lynn je einen Höchstwert von 16,25 Punkten (Platz 2 in der Einzelwertung) und zusammen mit Jamila dann Platz 1 an diesem Gerät. Auch die Sprünge über den Sprungtisch und am Mattenberg von Jamila, Noemi, Caroline und Vanessa wurden jeweils mit über 14 Punkten bewertet und führten zum 2. Platz.

Bei den Turnerinnen der zweiten Mannschaft zeigten Leni und Marie gute Übungen im Punktebereich von 12 bis 13 Punkte. Leni und Eva wurden nur an drei Geräten eingesetzt und trugen mit ihren Ergebnissen von über 12 Punkten zum Gesamtergebnis der Mannschaft bei.

Um 16:26 Uhr war es dann soweit, die Turnerinnen der Mannschaft TV Laubenheim I durften auf den



ersten Platz hüpfen. Sie erreichten diesen mit 177,50 Punkten von 10 Mannschaften mit 5,85 Punkte Vorsprung auf Platz 2 - MTV 1817 Mainz. Die Mädels der zweiten TVL-Mannschaft erreichten Platz 10.



Ebenfalls ein Riesenerfolg für die Turnerinnen und Trainerinnen der Mannschaft TV Laubenheim I, die sich die sich jetzt für die Rheinhessenmeisterschaften in Bodenheim am 26./27. Oktober 2019 qualifiziert haben.

Die Meisterschaften waren eine sehr schöne Veranstaltung und für die Turnerinnen und Trainerinnen vom Leistungsturnen mit Erfolg belohnt. Danke an alle Helfer und Unterstützer, auch die im Hinter-

grund, ohne die eine solche Veranstaltung nicht möglich ist. Danke auch an die Eltern und Großeltern, die ihre Mädels zum Training und zum Wettkampf fahren, betreuen, anfeuern und ab und zu ein Träne trocknen, wenn es mal nicht so passt.

Das Trainerinnen-Team

Jelle, Anna, Janine, Tanja, Ann-Kathrin, Anika, Inez, Michi und Gerdi



Sensationeller Erfolg der Turnerinnen

Rheinhessen-Meisterschaften in Bodenheim

Nachdem sich unsere zwei Mannschaften zuvor bei dem in Laubenheim ausgetragenen Gaumannschaftswettkampf erfolgreich für die Rheinhessen-Meisterschaften im Geräteturnen

qualifiziert hatten, fanden diese am Wochenende vom 26.10./27.10.2019 in Bodenheim statt.

Los ging es für unsere 1. Mannschaft im Durchgang, ersten Kür Leistungsklasse (LK) 3 Jahrgang offen. Die Kür-Übungen sind in 4 Leistungsklassen eingeteilt. der In LK 1 sind die Anforderungen den Schwierigkeitsgrad der gezeigten Übungsteile wesentlich höher als in der



LK 4. Im Team angetreten sind Luana Ricioppo, Melina Schek, Eva Zadorian, Lenise Dörrschmidt sowie Hannah Bellaaziri.

Geturnt wurde an den Geräten in der Reihenfolge Balken, Boden, Sprung und Barren. Bis zum letzten Gerät war es ein Kopf-an-Kopf-Rennen unserer Mannschaft gegen die Mannschaft aus Bretzenheim, welches unsere Mädels jedoch zur großen Freude mit einem wahnsinnig geringen Abstand von 0,15 Punkten und einem Endergebnis von 146,00 Punkten für sich entscheiden konnten.

Rheinhessen-Meister 2019. Ein Titel, der in der Vereinsgeschichte des TV Laubenheims noch nie zuvor erreicht wurde. Verdienterweise durften unsere Turnerinnen Luana, Melina, Eva, Lenise und Hannah sodann auf dem Siegertreppchen ganz nach oben steigen.

30

Doch damit war nicht genug. Im zweiten Durchgang am Samstag, 26.10.19, wurde die Erfolgsgeschichte weitergeschrieben. Ganz nach den Großen erreichte auch



unsere zweite Mannschaft mit Lara Grabellus, Lynn Wenzel, Noemi Dudek, Jamila Schössler sowie Caroline und Vanessa Haas den 1.Platz in ihrer Jahrgangsklasse, die P-Stufe Jahrgang 2009 und jünger.

Voller Freude und purem Stolz dürfen sich unsere Kleinen ebenfalls Rheinhessen-Meister 2019 nennen. Mit einem Abstand von sagenhaften 4 Punkten zum Zweitplatzierten, der Mannschaft des MTV 1817 Mainz, setzten sich unsere Turnerinnen mit einem Endergebnis von 174,45 Punkten gegen insgesamt 7 Mannschaften durch.

Zwei Siege, die das harte Training, die Disziplin und Freude der Mädels am Turnen widerspiegeln. Beide Mannschaften hatten sich den Sieg wahrlich verdient. Für alle Beteilig-

ten ein toller Erfolg und emotionaler Moment. Das Trainerteam ist wirklich sehr stolz auf die Leistung der Mädels.

Wir bedanken uns bei allen Eltern und Geschwister für die tatkräftige Unterstützung.

Damit geht das sehr erfolgreiche Jahr für unsere Leistungsturner zu Ende: Das waren unsere letzten Wettkämpfe in 2019. Wir blicken auf ein sehr spannendes, erfolgreiches Jahr zurück und freuen uns auf neue Herausforderungen im neuen Jahr 2020.

Das Trainerteam

Anna Ehleiter, Gerdi Hoffmann-Schmitt, Janine Spindler, Michi und Inez Horn, Tanja Binger und Jelena Wolf



Gute Platzierungen bei rheinhessischen Blockwettkämpfen

An einem teils sehr heißen Sonntag, den 16.06., fanden in Saulheim die Blockwettkämpfe der Leichtathletikverbände Rheinhessen und Pfalz statt. Für den TV Laubenheim gingen mit Tim Freier, Kim Schenk, Luis Schuldt, Jule Sommer und Luis Sommer fünf Athleten im Block Sprint/Sprung an den Start.

Dabei wurden in der rheinhessischen Wertung drei Podiumsplätze erkämpft!

Auch im Gesamtklassement mit dem stark vertretenen LV Pfalz wurden gute Platzierungen erreicht.

Ergebnisse:					
J	W13	W15	M14	M14	M14
	Jule	Kim	Tim	Luis Schuldt	Luis Sommer
Platzierung	4.	2.	3.	4.	3.
Gesamtpunkte	1.766	2.253	2.286	2.147	2.398
100m	11,46s (75m)	14,19s	14,27s	14,06s	13,04s
80m Hürden	12,07s (60mH)	14,53s	13,84s	13,90s	13,45s
Weitsprung	3,71m	4,59m	4,65m	4,85m	4,90m
Hochsprung	1,18m	1,38m	1,56m	1,38m	1,62m
Speerwurf	9,33m	20,61m	27,13m	19,07m	20,92m

Insgesamt wurde von allen Athleten ein solider Wettkampf geliefert.

Philip Bouché

Volleyball für KIDS (w/m) 12 bis 17 Jahre

Ab November 2019 bieten wir Volleyball für Jugendliche Mitwoochs 18.30 Uhr - 20 Uhr an! (Anfänger und Fortgeschrittene)

Es werden die Grundlagen des Spiels vermittelt und weiter ausgebaut.



Volleyball ist ein toller Sport und ein guter Ausgleich für den Alltag.

Der Trainer Thorsten Wehling verfügt über langjährige Erfahrung im Bereich Training für Kinder und Erwachsener. Ein paar seiner Schützlinge spielen heute noch mit großer Leidenschaft in der Oberliga/Regionaliga.

Außerdem wird ab Frühlingsbeginn zusätzlich auf dem Beachvolleyball-Feld trainiert. Das Spiel im Sand ist nicht nur enorm gut für die Fitness sondern mit viel Spaß verbunden.

Hoffe euch bald zahlreich im Training begrüßen zu dürfen! (Teilnehmerzahl begrenzt!!! deshalb nicht zu lange zögern)

Mit sportlichen Grüßen Thorsten Wehling

Kurszeiten

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort

Riedhalle

Ansprechpartner

Ralph Engelmann

volleyball@engelmaenner.com





Vom Neuen und vom Alten

Manche Dinge wiederholen sich immer wieder. Neben Naturphänomenen, Weihnachten und anderen Gewissheiten zum Beispiel auch die Frage am Ende einer Basketballsaison des TVL: "Wie geht es jetzt weiter?".

Wie so oft in letzter Zeit kam man im Sommer zusammen, um sich zunächst der Bestandsaufnahme zu stellen, die zunächst eher ernüchternd ausfiel: Ungewisse Zukunftsaussichten durch beendetes Studium, wenig Zeit durch Referendariat, Kind, Job und andere Dinge und nicht zuletzt ein fehlender Trainer. Die Voraussetzungen hätten also deutlich besser sein können.

Aber da man nun mal den Mannschaftsnamen "Laubenheim Warriors" trägt, hieß es nun, Zähne zusammenbeißen und kämpfen.

So nahm das Team das Training wieder



auf, in der Hoffnung, weitere Mitspieler und vielleicht auch einen neuen Coach aus dem eigentlich ergiebigen, aber scheinbar leer gefischten Teich der Mainzer Basketballwelt an Land ziehen zu können. Und auch das gehört zu den stetig wiederkehrenden Ereignissen: zumindest Ersteres hat funktioniert, so dass wir mittlerweile wieder deutlich häufiger mit 10 oder mehr Basketballern trainieren können. Mit deutlich aufgefrischtem Kader und frohen Mutes ging es also in die kommende Saison.

Dort konnten wir unter der Leitung von Spielertrainer Chris direkt im ersten Spiel einen Sieg verbuchen. Der Start war also geglückt. Im darauffolgenden Spiel gegen SC Lerchenberg 4 mussten wir uns allerdings geschlagen geben. Unser neuer Kader braucht auch ein wenig Luft und Zeit, so wie ein guter Wein eben.

Zwei weitere Siege und Niederlagen sollten folgen, davon eine, die wir uns jedoch nach allen Regeln der Kunst selbst zugeführt haben. Auch hier zeigt sich, dass sich manche Dinge eben nie ändern. So stehen wir momentan bei 3 Siegen und 3 Niederlagen, was angesichts der ungewissen Situation im Sommer aber sehr zufriedenstellend ist.

Gespannt schauen wir auf den weiteren Saisonverlauf. Bis in den Dezember hinein ist der Spielplan noch prall gefüllt. Und auch die Hoffnung, dass alte Muster (auch in der Weise ein Spiel sicher nach Hause zu bringen) irgendwann durchbrochen werden, sollte nicht aufgegeben werden, denn die Mannschaft hat eindeutig ein so hohes Potenzial wie lange nicht mehr. Es lohnt sich also vielleicht. das ein oder andere Mal ein Spiel der Laubenheim Warriors anzuschauen. Langweilig ist es bisher jedenfalls noch nie geworden. Nebenbei ist dies auch eine gute Gelegenheit mit Klaus Winkelman und seiner Frau ins Gespräch zu kommen, dürfen wir diese doch stolz als treue Edelfans unserer Mannschaft bezeichnen!



Sollte nun jemanden beim Lesen die Lust am Bälle werfen gepackt haben, oder Interesse daran bestehen, unsere Mannschaft beim Bälle werfen zu trainieren und verbessern, seid ihr jederzeit herzlich willkommen bei uns in der Halle. Denn dass sich Neues und Altes verbindet, das kennen wir jetzt schon.

Martin Schiller



Hüpfst du noch oder skippst du schon?

Wir, die Rope-Skipper vom TVL, möchten unsere Sportart kurz vorstellen:

Wir sind eine lustige Gruppe von 10-12 Mädels, die zwischen 8 und 16 Jahren alt sind. Zurzeit haben wir noch keine Jungs in unserer Gruppe, aber wer sich von den Jungs traut mit so vielen Mädels zu trainieren, ist natürlich herzlich willkommen.



Jeden Dienstag von 16:15 Uhr bis 17:45 Uhr hüpfen und springen wir passend zur Musik mit unseren Seilen quer durch die Halle.

Im Training verbessern wir unsere Koordination, Kraft und Ausdauer, aber auch unsere Bauchmuskulatur und

Rückenmuskulatur dürfen nicht zu kurz kommen, denn sonst können wir nicht gerade springen.

Wir üben mit drei verschiedenen Seilen. Diese sind: das Single Rope, welches man auch zum Seilspringen verwendet, wenn man es als Hobby betreibt, das große Seil, welches manche vielleicht vom Schulsport kennen, das Wheel Seil, welches auch Gliederseil genannt wird und aus kleinen aneinander gereihten Röhrchen besteht.

Mit dem Single Rope übt jeder alleine unterschiedlich schwere Tricks. Dann üben wir noch Tricks im großen Seil und als besondere Herausforderung springen wir dann noch im Double Dutch, welches zwei große Seile sind, die gegeneinander schwingen. Im Wheel Seil springen wir dann mit einem Partner oder springen als Gruppe alle gemeinsam.

Wenn du Spaß an Bewegung hast, dich freust, neue verschiedene Tricks zu lernen und wir deine Neugier geweckt haben, dann bist du genau richtig und herzlich willkommen bei uns.

Kerstin Anders

Jahresbericht der Tennisabteilung

Ein sehr arbeitsreiches Jahr neigt sich dem Ende zu. Nach dem letzten Arbeitseinsatz auf der Tennisanlage, wenn die letzten Netze auf den Tennisplätzen abgehängt sind, und die Tennis-Freiluftsaison beendet ist, dann ist, denke ich, ein Moment gekommen, das Tennisjahr 2019 Revue passieren zu lassen.

Auch dieses Jahr waren wir mit 12 Senioren- und 2 Jugend-Mannschaften in der Medenrunde vertreten. Nach den sensationellen Aufstiegen im Vorjahr (Herren in die Rheinhessenliga, H65 + H70 in die Verbandsliga) konnten wir erwartungsgemäß in dieser Medenrunde diese Erfolge nicht wiederholen.

Immerhin gab es mit der Damen Mannschaft auch in diesem Jahr einen Aufsteiger in die B-Klasse. Gratulation auch nochmal von dieser Seite.



Aber auch die Herren 70 konnten in der Verbandsliga einen beachtlichen 2. Platz erreichen, bei gleicher Punktzahl mit dem späteren Meister.

Aber um diese sportlichen Erfolge zu gewährleisten und eine Abteilung mit ca. 250 Mitgliedern zu organisieren, die mit 14 Mannschaften an der Medenrunde teilgenommen hat, zahlreiche Veranstaltungen durchgeführt hat, bedarf es einer großen Zahl von Mitgliedern, die sich für die Tennisabteilung engagieren. Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen Mannschaftsführer(innen), der Jugendwartin Alexandra Kup, den Trainern, dem Platzwart, den zahlreichen Helfern bei Veranstaltungen, Arbeitseinsätzen und natürlich auch bei meinen Mitstreitern in der Abteilungsleitung für ihre geleistete Arbeit noch einmal ganz herzlich bedanken.

Ein besonderer Dank geht aber auch an das Getränketeam, dass nicht nur bei ca. 40 Heimspielen in der Medenrunde, sondern über die gesamte Saison sich um die Beschaffung und Abrechnung der Getränke gekümmert hat.



Das gilt auch für die Helfer beim traditionellen **Tag der offenen Tür** mit unserem beliebten Schleifchenturnier am Pfingstmontag, dass auch in diesem Jahr wieder souverän von Christina und Franz organisiert wurde. Auch in diesem Jahr war die Beteiligung mit ca. 40 Teilnehmern am Turnier wieder sehr groß. Medenspieler(innen) aller Altersklassen mischen sich an diesem Tag mit Mitgliedern, die nicht an der Medenrunde teilnehmen, Schnuppermitgliedern oder Gästen und spielen bunt gemischt in ständig wechselnden Doppelpaarungen zusammen. Die Sieger erhalten dann jeweils ein Schleifchen. Sieger(in) wird, wer die meisten Schleifchen gewinnen konnte. Unter der Anleitung von 2 Trainern können aber auch interessierte Neulinge erste Erfahrungen im Tennis sammeln und gleichzeitig Kontakte im Verein knüpfen.

Auch in diesem Jahr fand wieder unser alljährliches **Sommerfest** auf der Tennisanlage statt. Ca. 40 Tennismitglieder und Partner waren auf die Anlage gekommen, um gemeinsam einen schönen Abend bei gutem Essen, Wein, Bier und Tanz zu verbringen.



Dieses Jahr fand wieder einmal unser traditionelles **Jugend-Schleifchen-Turnier** am ersten Sonntag im September statt. Organisiert und geleitet wurde das Turnier von unserer Jugendwartin Alexandra Kup.

Bei bestem Wetter waren unsere Jugendlichen mit viel Elan und Motivation dabei. Wir starteten um 10.00 Uhr und spielten zu Beginn 3 Runden Einzel. Dann gab es die belohnende Mittagspause, in der Dank des Arbeitseinsatzes lecker gegrillt wurde. Die Eltern hatten Salate und Kuchen mitgebracht. Alle waren bester Laune.

Nach dem Essen wurden noch 2 Runden Doppel gespielt. Schön war es, dass neben den zahlreichen anwesenden Eltern auch Großeltern zum Zuschauen gekommen sind.

Am Ende waren alle Jugendlichen stolz auf ihr Spiel und über die gewonnenen Pokale und kleinen Geschenke. Es war eine rundum gelungene Veranstaltung.



Zu einem echten Renner hat sich das 3. Schoppen-Doppel-turnier im September entwickelt. Trotz Dauerregen gingen diesmal 26 Doppel an den Start. Bei dieser Dimension ist es mittlerweile eine echte Herausforderung für die Organisatoren Jochen, Patrick und Tano. Durch ihr Engagement haben sie die Veranstaltung auch in diesem Jahr wieder zu einem riesigen Erfolg werden lassen.

Leider haben wir Ende Oktober aber noch eine traurige Nachricht erhalten. Unser langjähriges Tennisabteilungsmitglied Klaus-Dieter Steinmetz ist im Alter von 74 Jahren verstorben. Er hatte sich über mehr als 25 Jahre in dieser Abteilung sehr engagiert. Die Tennisabteilung trauert sehr über diesen Verlust sind und wird stets ein ehrendes Andenken bewahren.

Ich wünsche allen Mitgliedern der Tennisabteilung und des gesamten Vereins besinnliche Adventstage, ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start in 2020.

Wir Tennisspieler sehen uns dann hoffentlich alle im nächsten Frühjahr gesund und munter wieder zur Tennissaison 2020.

Volkmar Vitt Abteilungsleiter Tennis



Früh krümmt sich was ein Häkchen werden will



Das sind sie, unsere jüngsten Mitglieder im Verein für Dein ganzes Leben. Noch brauchen sie die Hand der Mama oder des Papas, und vereinzelt sind auch die Großeltern als Betreuung mit dabei, wenn die Kleinen auf dem Trampolin die ersten Hopser wagen oder die Leiter hochklettern wollen, um anschlie-

ßend auf der anderen Seite auf dem Bauch die Rutsche runterrutschen zu können.

Caroline Grollmus, Alexandra Baumann und Tanja Binger verbreiten so viel Freude beim gemeinsamen Bewegen, lassen sich immer wieder tolle neue Parcours einfallen, um die Minis bei Laune zu halten. Und so wird es den ein- bis dreijährigen Jungs und Mädels niemals langweilig. Am Ende der Sportstunde gibt es eine ruhigere Phase; es wird gesungen "Huschhuschhusch die Eisenbahn…." und die

Kleinen werden auf dem Mattenwagen einmal quer durch die Turnhalle gefahren.



widmen können.

Auch die Allerkleinsten schon ab 3 Monate dürfen jeden Mittwoch bei "Babys in Bewegung" versuchen, sportliche Hindernisse krabbelnd zu überwinden während sich die Mamas und Papas untereinander austauschen und sich so auch die gesamte Zeit ihrem Nachwuchs

Dienstags und donnerstags werden dann die jungen Muttis fit gemacht unter kritischer Beobachtung des Nachwuchses. Nadine Luger und Caroline Grollmus bieten auch hier ein körperlich angepasstes Sportprogramm an.

Müde werden die Kleinen im Kinderwagen nach Hause gefahren und nächste Woche sind sie pünktlich um 9:30 Uhr alle wieder da.

Ursula Kleinschmidt-Spies

TVL-Turnen für Vierjährige

Für Kindergartenkinder jeden Alters bietet der TVL schon lange ein abwechslungsreiches Angebot an Sportkursen an. Seit nunmehr sieben Jahren leitet Melanie Spengler das Turnen für Vierjährige als Übungsleiterin an. Sie wird unterstützt von ein bis zwei Übungsleiterhelfer*innen, um die große Gruppe an Kindern optimal betreuen zu können. Der Kurs ist für maximal 30 Kinder ausgelegt, doch meist nehmen in den Turnstunden 20-25 aktive Kinder teil. Fröhlich und manchmal laut geht es montags um 15 Uhr in der großen Halle zu und der bunte wilde Schwarm, muss zunächst gebändigt werden.



Die Turnstunden beginnen mit einem Sitzkreis und dem Aufwärmen, bei dem oft Fangspiele oder kleine Spiele gemacht werden. Hier können sich die Kinder austoben, auch mal laut sein und ihre Energie rauslassen.

In der Regel haben die Übungsleiter*innen vor der Stunde bereits einen kleinen Parcours in Form einer Bewegungslandschaft aufgebaut, an dem die Kinder im Anschluss an das Aufwärmen in Kleingruppen verschiedene Übungen absolvieren können. Zum Einsatz kommen verschiedene Turngeräte

und Kleingeräte, an denen die Kleinen Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Ausdauer aufbauen können. Das Vierjährigenturnen ist ganzheitlich ausgelegt und soll vorbereitend sein für alle Sportarten. Im Fokus steht die Schulung aller Grundbewegungsarten.

Im Frühsommer findet die Turnstunde bei gutem Wetter auch durchaus auf dem Sportplatz an der frischen Luft statt. Hier können ebenfalls Gruppenspiele angeleitet werden und die Kinder können noch einmal eine andere Raum- und Materialerfahrung machen als in der Turnhalle.

Neben Spiel, Freude und sportlichen Erfahrungen lernen die Kinder in der Gruppe auch wichtige Sozialkompetenzen und dürfen sogar auf der Nikolausfeier des TVL in einer kleinen Aufführung das Erlernte den Zuschauern und vor allem den stolzen Eltern zeigen.



Vor den Türen der Halle wartet während der Turnstunde in der Regel ein Großteil der Eltern um zu helfen, falls der Nachwuchs auf Toilette muss oder die Trinkflasche in der Umkleide vergessen hat. Langweilig wird es auch hier selten, denn es findet ein reger Informationsaustausch statt, was Kindererziehung, Kitaneuigkeiten und Laubenheimer News anbelangt. Neu hinzugezogene Eltern finden hier oft Anschluss ans Laubenheimer Ortsleben.



Und wenn der bunte wilde Schwarm um 16 Uhr nach einem abschließenden Sitzkreis aus der Halle entlassen wird, sieht man immer fröhliche Gesichter und was jetzt nicht fehlen darf ist eine kleine Stärkung für den ausgehungerten Kindermagen. Neuaufnahmen sind nach den Sommerferien und nach den Weihnachtsferien möglich. Bei Interesse mögen sich Eltern bitte vorab zur Vereinbarung einer Probestunde mit Melanie Spengler in Verbindung setzen (unter melaspengler@gmx.de), um zu klären, ob es noch freie Plätze gibt.

Monika Schnatz

Sie sind wieder unterwegs



Die insgesamt 6 Laufgruppen des TVL "Oauf21 und 21auf42"



haben ihre Vorbereitung auf den Mainz-Marathon 2020 Anfang Oktober begonnen. Es sind wieder ungefähr 155 Teilnehmer angemeldet, die das 7-monatige Training durchmachen wollen.

Obwohl die Vorbereitung erst zwei Monate alt ist, haben die Läufer

schon einige Wettkämpfe, wie zwei Lindenseeläufe, zwei Vorträge und einen Stammtisch überstanden.

In den ersten beiden Monaten war das Training eine ziemlich feuchte Angelegenheit, auch noch zunehmend kälter. Trotzdem zeigt die gute Beteiligung, dass das Training Spaß macht und auch schon Formverbesse-



rungen erkennbar sind. Auch eine Laufanalyse mit Videos von jedem Läufer brachte einige Aha-Erlebnisse.



Gar nicht so einfach, sieben Monate lang das Training so zu gestalten, dass die Läufer auch bei schlechtem Wetter zum Training gehen. Unter der Leitung von Birgit Lauterbach bemühen sich die Trai-

Riebel und Gerhard Winkowski kamen Achim Wüstner für die G-Gruppe, Petra Zimmer und Michael Hovenbitzer für die F1-Gruppe und Christian Reuter für die Marathonis hinzu, immer wieder, neue Übungen und Strecken zu erfinden, um die Zeit bis zum Mainz-Marathon so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten. Dazu tragen auch Alex Stahl und Fatih Karakaya bei. auch langjährige Läufer zu überzeugen, dass sie an ihrer Lauftechnik und ihrer Beweglichkeit und Kondition arbeiten können. Also es sieht gut aus, und der Winter ist bald überstanden.

Übungsplan

Badminton		Info: Amelie Reiter, 0175	-5255113, amelie.reite	r@web.de
Dienstag	20:00-22:00	Jugend/Erwachsene	SPZ (Teil A/B)	A. Reiter
Donnerstag	20:30-22:00	Erwachsene	SPZ (Teil B/C)	A. Reiter
Ballschule		Info: Klaus Winkelmann,	06131-86366, winkel.m	ann@t-online.de
Donnerstag	15:30-16:30	Kinder 4-5 Jahre	SPZ (Teil A)	M. Diether, P. Klaas
Donnerstag	16:30-17:30	Kinder 6-7 Jahre	SPZ (Teil A)	A. Suhr, P. Klaas
Basketball		Info: Christoph Gerullis, o	cgerullis@hotmail.de	
Montag	15:15-16:45	Kinder 6-10 Jahre	SPZ (Teil A)	J. Grabellus
Montag	20:00-22:00	Erwachsene	SPZ (Teil B)	M. Böhme
Dienstag	19:30-22:00	Ligamannschaft Herren 1	SPZ (Teil C)	C. Gerullis
Freitag	19:30-22:00	Ligamannschaft Herren 1	SPZ (Teil C)	C. Gerullis
Fitnessclub		Info: Peter Geuder, 0174	-4306359	
Montag	10:00-12:00	Alle	Neue Fitnesshalle	P. Geuder
Montag	17:00-21:30	Alle	Neue Fitnesshalle	B. K. Schmidt, C. Müller
Dienstag	08:00-10:00	Alle	Neue Fitnesshalle	A. Stahl
Dienstag	17:00-20:00	Alle	Neue Fitnesshalle	M. Schwarz
Mittwoch	10:00-12:00	Alle	Neue Fitnesshalle	R. Szmanda
Mittwoch	17:00-21:30	Alle	Neue Fitnesshalle	B. K. Schmidt, P. Geuder
Donnerstag	17:00-21:30	Alle	Neue Fitnesshalle	C. Müller
Freitag	10:00-12:00	Alle	Neue Fitnesshalle	P. Geuder
Freitag	17:00-19:00	Alle	Neue Fitnesshalle	N. Bach
Samstag	14:00-16:00	Alle	Neue Fitnesshalle	N. Bach
Sonntag	10:00-12:00	Alle	Neue Fitnesshalle	P. Geuder
Gymnastik / F	itness I	Info: Sabine Günther, 061	144-335359, sabineguer	ther01@t-online.de
Beckenboden	-Gymnastik			
Dienstag	10:00-11:00	Alle	Beck-Halle	S. Günther
Bewegung im	Freien			
Donnerstag	17:00-18:00	Alle	draußen	S. Günther
Core-Faszien-	Training			
Mittwoch	17:00-18:00	Alle	Allebrand-Halle	S. Günther
Freitag	09:30-10:30	Alle	Beck-Halle	S. Günther
Entspannung				
Dienstag	18:00-19:30	Entspannungstraining	Gym.Raum (AAH)	G. Demmer
Dienstag	19:30-20:30	Meditation	Gym.Raum (AAH)	G. Demmer

U	C/COC+ 611 40 W	han Thair - Cabillanhai Van	(
• •		hen / keine Gebühr bei ärzt	- -		
Montag	14:00-15:30	Alle	Beck-Halle	A. Stahl	
Dienstag	11:00-12:30	Alle	Beck-Halle	A. Stahl	
Mittwoch	16:00-17:30	Alle	Beck-Halle	A. Stahl	
•		pro Stunde, keine Gebühr be	<u>-</u> ,		
Dienstag	17:30-18:30	Alle	Beck-Halle	A. Stahl	
Mittwoch	10:00-11:00	Alle	Beck-Halle	A. Stahl	
	_	honen (Kursgebühr 20€/50€	,		
Montag	17:00-18:00	Erwachsene/Jugend	Allebrand-Halle	S. Günther	
Montag	18:00-19:00	Frauen	Beck-Halle	S. Günther	
Montag	19:00-20:00	Erwachsene/Jugend	Beck-Halle	S. Günther	
Dienstag	11:00-12:00	Frauen	Allebrand-Halle	S. Günther	
Mittwoch	18:00-19:30	Erwachsene/Jugend	Beck-Halle	S. Günther	
Donnerstag	11:30-12:30	Frauen	Allebrand-Halle	S. Günther	
Seniorengymn	astik				
Dienstag	12:00-13:00	Erwachsene	Allebrand-Halle	S. Günther	
Donnerstag	10:30-11:30	Erwachsene	Allebrand-Halle	S. Günther	
Sport in der So	hwangerschaft (K	ursgebühr 20€/50€*)			
Donnerstag	18:30-19:30	Frauen	Beck-Halle	N. Luger	
Vinyasa-Yoga-I	Fitness (Kurs-Gebü	ihr Erw. 20€/50€*)			
Montag	20:00-21:30	Vorkenntnisse	Beck-Halle	S. Günther	
Mittwoch	19:30-20:30	Anfänger/Vorkenntnisse	Beck-Halle	S. Günther	
Donnerstag	09:00-10:30	Vorkenntnisse	Allebrand-Halle	S. Günther	
Donnerstag	18:00-19:30	Vorkenntnisse/Fortgeschr.	Gym.Raum (AAH)	S. Günther	
_		_			
Gymnastik / Fi	Gymnastik / Fitness II Info: Caroline Grollmus, , carolineke@gmx.de				
Aerobic-Gymn	astik				
Freitag	18:00-19:00	Erwachsene/Jugend	Beck-Halle	P. Becker-Horn	
Bauch / Beine	/ Po				
Montag	19:00-20:00	Erwachsene/Jugend	Allebrand-Halle	C. Grollmus	
Donnerstag	19:00-20:00	Alle	Allebrand-Halle	S. Oehrlein	
Body Workout					
Dienstag	20:00-21:00	Alle	Beck-Halle	K. Schembs	
Effective					
Samstag	10:00-11:30	Alle	Allebrand-Halle	KG. Kaufhold	
Fitness und Ko	ondition				
Montag	19:30-20:30	Alle	Neue Fitnesshalle	R. Dünnes	
Dienstag	18:30-20:00	Alle	Allebrand-Halle	R. Dünnes	
Dienstag	20:00-21:30	Alle	Allebrand-Halle	R. Dünnes	
Mittwoch	08:30-09:30	Fitness-Mix	Allebrand-Halle	C. Adigüzel	
Mittwoch	18:00-19:00	Alle	Allebrand-Halle	PS. Weber, W. Egert	
Freitag	08:45-10:15	Fitness-Mix	Allebrand-Halle	C. Grollmus, N. Luger	
M.A.X.	00.45-10.15	I ITHESS-MIY	ALICUI ANU-MALIC	c. Grounius, N. Luger	
	10.00 10.20	Allo	Allohrand Hallo	D.C. Wohor C. Commis-	
Mittwoch	19:00-19:30	Alle	Allebrand-Halle	PS. Weber, S. Sommer	
" per erste Gel	* Der erste Gebührenbeitrag gilt für aktive Mitglieder, der zweite Beitrag für alle anderen				

Parkour / Slac	klining			
Montag	15:30-17:00	Kinder 9 - 12 Jahre	SPZ (Teil A/B)	A. Stahl, M. Lepage
Donnerstag	19:00-20:30	ab 13 Jahre	SPZ (Teil B)	A. Stahl, M. Lepage
Power-Yoga (k	(ursgebühr Erw. 2	.0€ / 50€*)		
Donnerstag	19:30-20:30	Alle	Beck-Halle	C. Jung
Rope-Skipping	3			
Dienstag	16:00-17:30	Jugendliche ab 10 Jahre	Beck-Halle	K. Anders
Ski-Gymnastik	(
Donnerstag	20:00-21:30	Erwachsene/Jugend	Neue Fitnesshalle	K. Merkens
Step-Aerobic				
Freitag	19:00-20:00	Erwachsene/Jugend	Beck-Halle	P. Becker-Horn
Leichtathletik	ζ.	Info: Olaf Praß, 0162-4725	072, olafprass@web.do	e
LA Kinder-Jug	gendliche			
Montag	17:00-18:30	Kinder 3. + 4. Klasse	SPZ (Teil A)	E. Karakaya, J. Withelm
Montag	18:30-20:00	Jugendliche ab 5.Kl.	SPZ (Teil B)	C. Dagadu, J. Withelm
Mittwoch	16:30-17:30	Kinder 1. + 2. Klasse	SPZ (Teil B)	E. Karakaya, J. Withelm
Leistungsgrup	pe			
Montag	17:00-19:00	Kinder Mixed (9-18 J.)	draußen / Halle	A. Stahl
Mittwoch	17:00-19:30	Kinder Mixed (9-18 J.)	draußen / Halle	A. Stahl
Freitag	17:00-19:00	Kinder Mixed (9-18 J.)	draußen / Halle	A. Stahl
Sportabzeiche	en (ab April)			
Montag	18:30-20:00	Alle	draußen	M. Neureuther
Walking / Nor	dic Walking			
Donnerstag	09:30-10:30	Winter ("Am Bornberg")	draußen	R. Reich
Donnerstag	18:00-19:00	Sommer (Beck-Halle)	draußen	R. Reich
Wandern (siel	ne Wanderplan im	Internet)		
		Alle	draußen	M. Ruppe
Rollstuhlsport	:	Info: Thomas Reinelt, 0151	1-11860716, 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, 0174-4	1306359	
Dienstag	18:00-20:00	Aufbautraining	Neue Fitnesshalle	P. Geuder
Mittwoch	15:00-15:45	Kindertraining	Allebrand-Halle	P. Geuder
Mittwoch	15:45-17:00	Fortgeschrittene Kinder	Allebrand-Halle	P. Geuder
Donnerstag	17:00-19:00	Gelb/Grün/Schwarz	Allebrand-Halle	P. Geuder
Sonntag	12:00-14:00	Selbstverteidigung	Allebrand-Halle	P. Geuder
* Der erste Ge	bührenbeitrag gilt	für aktive Mitglieder, der zwei	te Beitrag für alle ande	ren

Tanzen		Info: Anna Schwarz, 017	7-3392308, Schwarzann	a@gmx.net	
Aroha					
Dienstag	18:45-19:45	Erwachsene/Jugend	Beck-Halle	B. Niekisch	
Calhandras					
Donnerstag	20:30-22:30	Fortgeschrittene	Allebrand-Halle	I. Riecke	
Chi Gong		(Gebühr 50€ / 90€* für 1	0 Wochen)		
Montag	15:45-16:45	Anfänger	Gym.Raum (AAH)	M. Hahn	
Montag	17:00-18:00	Fortgeschrittene	Gym.Raum (AAH)	M. Hahn	
Discofox:		(4x) ab 17.11.2019 (Kurs	sgebühr 4 x 12€/18€*)		
Sonntag	17:30-18:30	Grundschrittkenntnisse	Beck-Halle	B. Viehl	
Salsa/Bodysty	ling				
Dienstag	08:30-09:45	Erwachsene/Jugend	Allebrand-Halle	N. Luger	
Standard-/Lat	eintanzen:	ab 20.10.2019 (Kursgebi	ihr 10 x 40€/60€*)		
Sonntag	18:30-19:45	Wiedereinsteiger	Beck-Halle	B. Viehl	
Sonntag	19:45-21:00	Weit Fortgeschrittene	Beck-Halle	B. Viehl	
Tänzerische F	rüherziehung				
Donnerstag	15:00-15:45	Tanz+Spiele 3+4 Jahre	Beck-Halle	N. Luger	
Donnerstag	15:45-16:30	Tanz+Spiele 3+4 Jahre	Beck-Halle	N. Luger	
Donnerstag	16:30-17:30	Tanz+Spiele 5 Jahre	Beck-Halle	N. Luger	
Donnerstag	17:30-18:30	Kindertanz 6-8 Jahre	Beck-Halle	N. Luger	
Tennis		Info: Volkmar Vitt, 0171-	882503		
Mo So.	08:00-20:00	Alle	draußen	V. Vitt	
Tischtennis		Info: Jens Heine, 0171-2	582662, jensheine79@g	ooglemail.com	
Montag	18:00-20:00	Jugendliche	SPZ (Teil A)	K. Scheer	
Montag	20:00-22:00	Erwachsene	SPZ (Teil A)	P. Schneider	
Montag	18:00-22:00	Erwachsene	Schule-Turnhalle	J. Heine	
Mittwoch	17:00-18:30	Anfänger	Schule-Turnhalle	K. Scheer	
Mittwoch	18:30-20:00	Fortgeschrittene	Schule-Turnhalle	L. Lenz	
Donnerstag	18:00-19:30	Jugendliche	Schule-Turnhalle	A. V. Smeljanski, W. Eder	
Donnerstag	19:30-22:00	Erwachsene	Schule-Turnhalle	J. Heine	
Donnerstag	19:00-22:00	Erwachsene	SPZ (Teil A)	P. Schneider	
Turnen		Info: Gerdi Hoffmann-Sch	nmitt, , ina.schmitt@t-or	nline.de	
Aktiv bis 100					
Montag	10:00-11:00	Alle (70 Plus)	Beck-Halle	G. Hoffmann-Schmitt	
-	Babys in Bewegung				
Mittwoch	09:30-11:00	Babys 3-12 Monate	Allebrand-Halle	C. Grollmus	
* Der erste Gel	bührenbeitrag gilt	für aktive Mitglieder, der zwe	eite Beitrag für alle ande	ren	

Flance Kind T				
Eltern-Kind-Ti		Window 4 3 Johns	Allahwan di Halla	C. Crallman
Montag	09:30-11:00	Kinder 1-3 Jahre	Allebrand-Halle	C. Grollmus
Donnerstag	15:45-17:00	Kinder 2,5-3,5 Jahre	SPZ (Teil B/C)	A. Baumann
Freitag	15:30-16:30	Kinder 1-3 Jahre	Allebrand-Halle	A. Baumann
Freitag	16:30-17:30	Kinder 1-3 Jahre	Allebrand-Halle	A. Baumann
Fit über 60 /				
Montag	17:00-18:00	Alle (70 Plus)	Beck-Halle	A. Nagel
Montag	18:00-19:00	Alle (60 Plus)	Allebrand-Halle	A. Nagel
Fitness für Mı	utter und Kind			
Dienstag	09:45-11:00	Mama Fit - Baby Mit	Allebrand-Halle	N. Luger
Donnerstag	09:45-11:00	Mütter und Babys	Beck-Halle	C. Grollmus
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
Mittwoch	14:00-15:00	Kinder 6 J./1.+2. Klasse	Grundschule	A. Suhr
Mittwoch	15:15-16:15	Kinder 5 Jahre	SPZ (Teil B)	A. Suhr
Mittwoch	16:00-17:00	Kinder 3 Jahre	SPZ (Teil C)	C. Grollmus
Donnerstag	17:00-18:30	Kinder ab 8 Jahre	SPZ (Teil C)	E. Lorek, M. Diether
Leistungsturn	en			
Montag	17:00-20:00	Mädchen	SPZ (Teil C)	J. Wolf
Freitag	17:00-19:30	Mädchen	SPZ (Teil C)	J. Wolf
Trampolinturr	nen			
Montag	17:00-18:30	7-12 Jahre	SPZ (Teil B) A. Su	hr, CJ. Porth, LM. Löffler
Donnerstag	17:30-19:00	Jugendliche ab 13 J.	SPZ (Teil A)	A. Suhr, CJ. Porth
Turnen für Fo	rtgeschrittene			
Dienstag	15:30-17:30	Mädchen und Jungen	SPZ (Teil C)	A. Schek
Freitag	15:30-17:00	Mädchen und Jungen	SPZ (Teil C)	A. Schek
Turnshow-Gru		, and the second	,	
Dienstag	17:30-19:30	Jugendliche ab 13 J.	SPZ (Teil C)	A. Schek
3		J	,	
Volleyball		Info: Ralph Engelmann, 016	0-99327675, familie@	engelmaenner.com
Montag	20:00-22:00	Erwachsene Mixed	SPZ (Teil C)	T. Wehling
Mittwoch	18:30-20:00	Jugentliche Mixed (13-16 J.)	SPZ (Teil B)	T. Wehling

Fortgeschrittene Erw. Mixed

Erwachsene Mixed

SPZ (Teil C)

SPZ (Teil C)

M. Vogel, R. Engelmann

M. Vogel

Mittwoch

Donnerstag

18:30-20:00

18:30-20:30

ITTE IN DRUCKBUCHSTABEN AUSFÜLLEN

Aufnahmeantrag



Hiermit beantrage ich / beantragen wir die Aufnahme ab dem						
☐ in den						
ich bin	/ wir sind bereits Mits	zlied und möchte/n				
		iubenheim 1883 e. V. (nur zu	ısätzlich zur Mitglied	schaft beim TVL möglich	1)	
		des TV Laubenheim 1883 e				
		V Laubenheim 1883 e. V. (r				
	rennis 7 istending des 1	V Eddbermenn 1005 C. V. (i	TOT ZOSOCZNEN ZOT WIT	ignedscript beini TVE III	Oglicii)	
□Herr	Titel:	Name		Vorname		
Frau						
Geburtsdatu	m:	Beruf:				
Anschrift:						
Email:			Telefon:			
Sportarten:						
	ı	Weitere Familienmitgli	eder:	ı		
□ Herr	Titel:	Name		Vorname		
☐ Frau Geburtsdatu	m.	Beruf:				
Email:	III.	berui.	Telefon:			
Sportarten:			reieioii.			
,						
□Herr	Titel:	Name		Vorname		
□Frau						
Geburtsdatu	m:	Beruf:	1			
Email:			Telefon:			
Sportarten:						
	Titel:	Nama		Vornama		
□ Herr □ Frau	ritei:	Name		Vorname		
Geburtsdatu	m:	Beruf:				
Email:						
Sportarten:	_					
Sind bereits	Familienangehörige M	itglied im TV Laubenheim	1883 e. V.?	□ja	nein	
Wenn Ja, bit	te 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. Jeder kann gegenüber dem Vorstand Einwände gegen eine solche Veröffentlichung vorbringen und weiteren Veröffentlichungen widersprechen. Ferner verweisen wir auf die Datenschutzerklärung auf unserer Homepage.

Mitgliedsbeiträge

	-0	
		Monatsbeitrag
>>	bis zum vollendeten 18. Lebensjahr sowie Schüler, Studenten und Auszubildende	6,50€
	bis zum 27. Lebensjahr, sowie Menschen mit Behinderungen mit Merkmal aG im	
	Ausweis (schriftlicher Nachweis ist erforderlich)	
>>	Erwachsene	9,00€
>>	Familien	18,00€
>>	Passive Mitglieder	3,00€
>>	FSJ – Freiwilliges soziales Jahr	h - : t f :
>>	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:

>>	bis zum vollendeten 18. Lebensjahr	50,00€
>>	Schüler, Studenten und Auszubildende bis zum vollendeten 27. Lebensjahr	70,00€
	(schriftlicher Nachweis ist erforderlich)	
>>	Erwachsene	110,00€
>>	Ehepaare sowie in häuslicher Gemeinschaft lebende Partner	180.00 €

Zusätzliche Monatsbeiträge für Abteilung Taekwondo:

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

Zusätzliche Monatsbeiträge für Fitness-Club:

>>	Bei ganzjähriger Mitgliedschaft	10,00€
>>	Bei halbjähriger Mitgliedschaft	12,00€

Sonderumlage Arbeitseinsatz:

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

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 <u>Monatsbeitrag</u> für Taekwondo bzw. Fitness-Club mittels Lastschrift einzu-						
ziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom TV Laubenheim 1883 e. V. gezogenen Last-						
schriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungstag, die						
Erstattung des belasteten I	Betrages verlangen. Es gelten dabei	die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten				

Mitglieds-Nr.:
BIC:

Bedingungen.

Adressen

Geschäftsstelle

Turnverein Laubenheim 1883 e.V. Gewerbestraße 25

55130 Mainz

Telefon: 06131 - 881377 Fax: 06131 - 8869647

Bürozeiten:

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

Vorstand

Carlos Pinheiro Ursula Kleinschmidt-Spies Thomas Reinelt

Ehrenvorsitzender

Alfred Allebrand

Schatzmeister Gerhard Schneider

Sportwart

Klaus Winkelmann

Beisitzer

Manfred Neureuther Claudia Schönberger info@tv-laubenheim.de www.tv-laubenheim.de

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

gerhard.schneider@tv-laubenheim.de

klaus.winkelmann@tv-laubenheim.de

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

Impressum

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

1. Vorsitzender Carlos Pinheiro

Eintragung im Vereinsregister Registergericht: Amtsgericht Mainz Registernummer: VR 1059

Redaktion

Klaus Winkelmann Achim Wüstner

Vielen Dank für die Unterstützung an N2K Design & Photography

Bildrechte

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

Bildquelle: pixabay.com



Der Verein für Dein ganzes Leben!