

Übungsplan

Badminton

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

Dienstag	20:00-22:00	Jugend/Erwachsene	Sportzentrum Ried	A. Reiter
Donnerstag	20:30-22:00	Jugend/Erwachsene	Sportzentrum Ried	A. Reiter

Ballschule

Info: info@tv-laubenheim.de

Donnerstag	15:00-16:00	Kinder (4-5 Jahre)	Sportzentrum Ried	A. Stahl
Donnerstag	16:00-17:00	Kinder (6-8 Jahre)	Sportzentrum Ried	A. Stahl

Basketball

Info: info@tv-laubenheim.de

Kinderbasketball

Donnerstag	16:30-17:30	Kinder (10-11 Jahre)	Sportzentrum Ried	G. Hebler
------------	-------------	----------------------	-------------------	-----------

Freizeitbasketball

Montag	20:00-22:00	Erwachsene	Sportzentrum Ried	N.Moller
Mittwoch	20:00-22:00	Erwachsene	Sportzentrum Ried	N.Moller

Fitness Club

Info: info@tv-laubenheim.de

Montag	09:00-11:00	Alle	Fitness Club	P. Geuder
Montag	17:00-21:30	Alle	Fitness Club	B. K. Schmidt, C. Müller
Dienstag	08:00-10:00	Alle	Fitness Club	C. Pinheiro
Dienstag	17:00-20:00	Alle	Fitness Club	M. Schwarz
Mittwoch	09:00-11:00	Alle	Fitness Club	N. Bach
Mittwoch	17:00-21:30	Alle	Fitness Club	B. K. Schmidt, P. Geuder
Donnerstag	08:00-11:00	Alle	Fitness Club	C. Pinheiro
Donnerstag	17:00-21:30	Alle	Fitness Club	B. K. Schmidt, C. Müller
Freitag	09:00-11:00	Alle	Fitness Club	P. Geuder
Freitag	17:00-19:00	Alle	Fitness Club	N. Bach
Samstag	10:00-12:00	Alle	Fitness Club	G. Mkrtychyan
Samstag	14:00-16:00	Alle	Fitness Club	N. Bach
Sonntag	10:00-12:00	Alle	Fitness Club	P. Geuder

Fitnesssport

Info: info@tv-laubenheim.de

After Work Yoga (Kursgebühr Erw. 20€ / 80€*)

Donnerstag	19:45-21:00	Jugend/Erwachsene	Beck-Halle	N. Luger
------------	-------------	-------------------	------------	----------

Bauch - Beine - Po

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

Fatburner Aerobic/Step Aerobic

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

Fitnessboxen

Donnerstag	18:30-19:30	Jugend/Erwachsene	GymRaum UG (AAH)	L. Hänisch
------------	-------------	-------------------	------------------	------------

Fitness Mix

Freitag	08:30-09:30	Erwachsene	Allebrand-Halle	N. Luger
---------	-------------	------------	-----------------	----------

Fitness und Athletik

Samstag	9:00-10:30	Erwachsene	Beck-Halle	A. Streubel
---------	------------	------------	------------	-------------

Fitness und Kondition

Dienstag	19:00-20:15	Alle	Allebrand-Halle	R. Dünnes
Dienstag	20:15-21:30	Alle	Allebrand-Halle	R. Dünnes

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

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

H.I.I.T.

Dienstag	18:00-19:00	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	S. Sommer
----------	-------------	-------------------	-----------------	-----------

Mama Fit – Baby mit

Dienstag	09:45-10:45	Mutter und Kind	Beck-Halle	N. Luger
Freitag	09:30-10:30	Mutter und Kind	Beck-Halle	N. Luger

Übungsplan

Rope-Skipping

Freitag	17:30-19:00	Jugend (ab 10 Jahre)	Beck-Halle	K. Anders
---------	-------------	----------------------	------------	-----------

Pilates – Kooperation mit SAV

Mittwoch	20:45-21:30	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	M. Fadl
----------	-------------	-------------------	-----------------	---------

Tabata

Dienstag	19:00-20:30	Jugend/Erwachsene	Beck-Halle	J. Grabellus
----------	-------------	-------------------	------------	--------------

Zumba – Kooperation mit SAV

Mittwoch	20:00-20:45	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	M. Fadl
----------	-------------	-------------------	-----------------	---------

GesundheitssportInfo: info@tv-laubenheim.de**Aktiv über 70**

Freitag	10:30-11:30	Senioren	Allebrand-Halle	A. Stahl
---------	-------------	----------	-----------------	----------

Aktiv bis 100

Montag	09:30-10:30	Senioren	Beck-Halle	G. Hoffmann-Schmitt
--------	-------------	----------	------------	---------------------

Beckenboden-Gymnastik

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

Core-Faszien-Training

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

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

Pilates (Kursgebühr 20€ / 80 €*)

Montag	18:00-19:00	Alle	GymRaum 2 (AAH)	F. Kaya
--------	-------------	------	-----------------	---------

Qigong (Kursgebühr 50€ / 90 €*)

Montag	16:45-17:45	Alle (Fortgeschrittene)	GymRaum 2 (AAH)	M. Hahn
--------	-------------	-------------------------	-----------------	---------

Rücken-Aktiv - Bewegen statt schonen (Kursgebühr 20€ / 80€*)

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

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

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

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

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

Senioren-gymnastik

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

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

Sport in der Schwangerschaft (Kursgebühr 20€ / 80€*)

Donnerstag	18:30-19:45	Frauen	Beck-Halle	N. Luger
------------	-------------	--------	------------	----------

Vinyasa-Yoga (Kursgebühr Erw. 20€/80€*)

Montag	19:00-20:30	Alle (Anfänger/Mittelstufe)	Beck-Halle	S. Günther
--------	-------------	-----------------------------	------------	------------

Mittwoch	19:30-21:00	Alle (Anfänger/Mittelstufe)	Beck-Halle	S. Günther
----------	-------------	-----------------------------	------------	------------

Donnerstag	09:00-10:30	Alle (Anfänger/Mittelstufe)	Allebrand-Halle	S. Günther
------------	-------------	-----------------------------	-----------------	------------

Freitag	17:30-19:00	Alle Mittelstufe/Fortgeschrittene	Allebrand-Halle	S. Günther
---------	-------------	-----------------------------------	-----------------	------------

Wirbelsäulengymnastik

Dienstag	08:45-09:45	Erwachsene	Beck-Halle	N. Luger
----------	-------------	------------	------------	----------

Yoga-Flow (Kursgebühr Erw. 20€/80€*)

Mittwoch	18:00-19:00	Erwachsene	GymRaum 2 (AAH)	W. Sarmand-Humaedi
----------	-------------	------------	-----------------	--------------------

Historisches FechtenInfo: info@tv-laubenheim.de

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

Laufseminar – 0 auf 21 / 42Info: [Birgit Lauterbach, laufseminar@tv-laubenheim.de](mailto:birgit.lauterbach@tv-laubenheim.de)**Oktober - Mai (Kursgebühr Erw. 60€/160€*)**

Dienstag	18:30-20:00	Erwachsene	draußen	verschiedene
----------	-------------	------------	---------	--------------

Donnerstag	18:30-20:00	Erwachsene	draußen	verschiedene
------------	-------------	------------	---------	--------------

Sonntag	10:00-12:00	Erwachsene	draußen	verschiedene
---------	-------------	------------	---------	--------------

Übungsplan

Leichtathletik

Info: info@tv-laubenheim.de

Kinder-/Jugend-Leichtathletik

Montag	17:00-18:15	Kinder (9 - 10 Jahre)	Sportplatz / Sportzentrum Ried	E. Karakaya
Montag	18:30-20:00	Jugend (11 - 18 Jahre)	Sportplatz	C. Dagadu
Mittwoch	16:30-17:30	Kinder (6 - 8 Jahre)	Sportplatz / Sportzentrum Ried	E. Karakaya
Mittwoch	18:30-20:00	Jugend (11 - 18 Jahre)	Sportplatz	C. Dagadu

Sportabzeichen

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

Walking/Nordic Walking

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

Wandern	<i>siehe Wanderplan auf der Homepage</i>		draußen	M. Ruppe
----------------	--	--	---------	----------

Rehasport

Info: info@tv-laubenheim.de

Herzsport (4€/10€ pro Stunde; keine Gebühr bei ärztl. Verordnung)

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

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

Dienstag	17:00-18:00	Alle	Allebrand-Halle	D. Schäfer
Mittwoch	10:00-11:00	Fortgeschrittene	Beck-Halle	D. Schäfer
Mittwoch	11:00-12:00	Alle	Beck-Halle	D. Schäfer
Mittwoch	18:00-19:00	Alle	Allebrand-Halle	A. Stahl

Rollstuhlsport

Info: Jörg Köhler, 06133-5735893, Joerg.Koehler2@freenet.de

Move It!

Dienstag	18:30-20:00	Alle	Sportzentrum Ried	J. Köhler
----------	-------------	------	-------------------	-----------

Rollstuhl-Basketball

Donnerstag	17:30-19:00	Alle	Sportzentrum Ried	J. Trapp
------------	-------------	------	-------------------	----------

Flitz-Kidz

Freitag	15:30-17:00	Kinder (ab 3 Jahre)	Sportzentrum Ried	M. Spengler
---------	-------------	---------------------	-------------------	-------------

Die wilde Horde

Freitag	15:30-17:00	Kinder (ab 6 Jahre)	Sportzentrum Ried	M. Spengler
---------	-------------	---------------------	-------------------	-------------

Taekwondo

Info: Peter Geuder, 0152-03109234, Geuder.peter@gmail.com

Taekwondo

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

Tanzen

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

Tänzerische Früherziehung

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

Kindertanz

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

Standardtänze (Kursgebühr 50€/100€*)

Sonntag	18:30-19:45	Einsteiger mit Vorkenntnissen	Beck-Halle	T. Kaiser
Sonntag	19:45-21:00	Fortgeschrittene (langj. Tanzerfahrung)	Beck-Halle	T. Kaiser

Tennis

Info: Volkmar Vitt, 06131-882503

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

Übungsplan

Tischtennis

Info: [Benedikt Hassel, sgtischtennislaubenheim@gmx.de](mailto:Benedikt.Hassel@sgtischtennislaubenheim@gmx.de)

Montag	18:00-20:00	Jugend	Sportzentrum Ried	K. Scheer
Montag	20:00-22:00	Erwachsene	Sportzentrum Ried	B. Hassel
Mittwoch	18:00-20:00	Jugend	Interimshalle Grundschule	J. Heinze, K. Scheer
Mittwoch	20:00-21:45	Erwachsene	Interimshalle Grundschule	W. Eder, R. Tietgen
Donnerstag	18:00-20:00	Jugend	Interimshalle Grundschule	W. Eder, R. Tietgen
Donnerstag	19:00-22:00	Erwachsene	Sportzentrum Ried	P. Schneider, B. Hassel

Triathlon

Info: info@tv-laubenheim.de

Dienstag	18:00-19:30	Rennrad	Sportzentrum Ried	F. Breu
Donnerstag	18:30-20:00	Laufen	Sportplatz	T. Behr
Freitag	19:00-20:00	Athletik	Fitness Club	T. Behr
Samstag	10:00-12:00	Schwimmen	Schwimmbad Mombach	P. Huckert

Turnen

Info: [Gerdi Hoffmann-Schmitt, ina.schmitt@t-online.de](mailto:Gerdi.Hoffmann-Schmitt@t-online.de)

Babys in Bewegung

Montag	10:30-11:30	Babys (6 - 12 Monate)	Beck-Halle	N. Luger
Freitag	10:30-11:30	Babys (3 - 6 Monate)	Beck-Halle	N. Luger

Eltern-Kind-Turnen

Montag	09:00-10:30	Kinder (1 - 3 Jahre)	Allebrand-Halle	N. Luger
Donnerstag	15:30-16:30	Kinder (2 - 3 Jahre)	Sportzentrum Ried	J. Janson
Donnerstag	16:30-17:30	Kinder (2 - 3 Jahre)	Sportzentrum Ried	A. Baumann
Freitag	15:30-16:30	Kinder (1 - 3 Jahre)	Allebrand-Halle	L. Reuter
Freitag	16:30-17:30	Kinder (1 - 3 Jahre)	Allebrand-Halle	L. Reuter

Kinderturnen/Kinder in Bewegung

Montag	15:00-16:00	Kinder (4 Jahre)	Sportzentrum Ried	M. Spengler
Montag	15:00-16:00	Kinder (5 Jahre)	Sportzentrum Ried	E. Heredia de Stahl
Montag	16:00-17:00	Kinder (3 Jahre)	Sportzentrum Ried	M. Spengler
Mittwoch	14:00-15:00	Kinder (1. + 2. Klasse)	Interimshalle Grundschule	L. Reuter
Mittwoch	15:00-16:00	Kinder (4 Jahre)	Sportzentrum Ried	E. Heredia de Stahl
Mittwoch	15:00-16:00	Kinder (5 Jahre)	Interimshalle Grundschule	L. Reuter
Mittwoch	16:00-17:00	Kinder (3 Jahre)	Sportzentrum Ried	E. Heredia de Stahl

Leistungsturnen

Montag	17:00-20:00	Mädchen	Sportzentrum Ried	J. Wolf
Freitag	17:00-20:00	Mädchen	Sportzentrum Ried	J. Wolf

Parkour

Montag	15:00-16:00	Kinder (6 - 8 Jahre)	Sportzentrum Ried	L. Reuter
Montag	16:00-17:00	Kinder (9 - 11 Jahre)	Sportzentrum Ried	L. Reuter
Mittwoch	17:00-18:00	Jugend (ab 12 Jahre)	Sportzentrum Ried	L. Reuter

Rhythmische Bewegung

Freitag	15:45-16:30	Kinder (6 - 7 Jahre)	Beck-Halle	C. Pinheiro
---------	-------------	----------------------	------------	-------------

Sportbox

Donnerstag	17:30-18:30	Kinder (ab 8 Jahre)	Sportzentrum Ried	A. Baumann
------------	-------------	---------------------	-------------------	------------

Turnen für Fortgeschrittene

Dienstag	16:00-18:00	Kinder/Jugend	Sportzentrum Ried	A. Schek
Freitag	15:30-17:00	Kinder/Jugend	Sportzentrum Ried	A. Schek

Turnshow-Gruppe

Dienstag	17:30-19:30	Jugend (ab 13 Jahre)	Sportzentrum Ried	A. Schek
----------	-------------	----------------------	-------------------	----------

Volleyball

Info: [Ralph Engelmann, 0160-99327675, volleyball@engelmaenner.com](mailto:Ralph.Engelmann@engelmaenner.com)

Montag	18:15-20:00	Frauen-Mannschaft	Sportzentrum Ried	R. Engelmann
Montag	20:00-22:00	Erwachsene Mixed 1	Sportzentrum Ried	M. Vogel
Dienstag	19:30-22:00	Erwachsene Mixed 2	Sportzentrum Ried	S. Kaufmann
Mittwoch	17:00-18:30	Jugend ab 10 (Anfänger)	Sportzentrum Ried	G. Cino
Mittwoch	18:30-20:00	Jugend ab 12 (Fortgeschrittene)	Sportzentrum Ried	G. Cino
Mittwoch	19:00-21:00	Frauen-Mannschaft	Sportzentrum Ried	R. Engelmann
Donnerstag	18:30-20:30	Erwachsene BFS	Sportzentrum Ried	M. Vogel
Donnerstag	19:00-20:30	Jugend ab 12 (Fortgeschrittene)	Sportzentrum Ried	I. Schulz
Mo - So	09:00-21:00	Beachvolleyball	Beachfeld	auf Anfrage