

**Badminton**Info: Amelie Reiter, 0175-5255113, [amelie.reiter@web.de](mailto:amelie.reiter@web.de)

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

**Ballschule**Info: [info@tv-laubenheim.de](mailto:info@tv-laubenheim.de)

Donnerstag	15:30-16:30	Kinder (4-5 Jahre)	Sportzentrum Ried	L. Dörnte
Donnerstag	16:30-17:30	Kinder (5.5-7 Jahre)	Sportzentrum Ried	L. Dörnte

**Basketball**Info: [info@tv-laubenheim.de](mailto: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	B. Quandt
--------	-------------	------------	-------------------	-----------

**Fitness Club (Zusatzbeitrag)**Info: [info@tv-laubenheim.de](mailto:info@tv-laubenheim.de)

Montag	09:00-11:00	Alle	Fitness Club	P. Geuder
Montag	17:00-21:00	Alle	Fitness Club	B. K. Schmidt, S. Akani
Dienstag	08:00-10:00	Alle	Fitness Club	C. Pinheiro
Dienstag	17:00-20:00	Alle	Fitness Club	M. Schwarz
Dienstag	19:00-21:00	Alle	Fitness Club	A. Oesterwind
Mittwoch	09:00-11:00	Alle	Fitness Club	N. Bach
Mittwoch	17:00-21:00	Alle	Fitness Club	B. K. Schmidt, P. Geuder
Donnerstag	08:00-11:00	Alle	Fitness Club	L. Dörnte
Donnerstag	17:00-21:00	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. Mkrtyan
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](mailto:info@tv-laubenheim.de)**Aerial Silk**

Sonntag	18:00-19:30	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	A-M. Trapp
---------	-------------	-------------------	-----------------	------------

**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. Sommer

**Crosstraining**

Montag	18:00-19:30	Jugend/Erwachsene	Sportplatz	A. Streubel
--------	-------------	-------------------	------------	-------------

**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	19:30-20:45	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	I. Sidorenco
Sonntag	09:00-10:00	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	I. Sidorenco

**H.I.I.T.**

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

## Übungsplan

### Mama Fit – Baby mit

Dienstag	09:45-10:45	Mutter und Kind	Beck-Halle	N.Luger
Freitag	10:30-11:30	Mutter und Kind	Beck-Halle	N.Luger

### Rope Skipping

Freitag	17:00-18:00	Jugend (8-12 Jahre)	Beck-Halle	K. Anders
Freitag	18:00-19:00	Jugend (ab 13 Jahre)	Beck-Halle	K. Anders

### Pilates – Kooperation mit SAV

Mittwoch	20:00-21:00	Jugend/Erwachsene	Beck-Halle	M. Fadl
----------	-------------	-------------------	------------	---------

### Tabata

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

### Zumba – Kooperation mit SAV

Mittwoch	19:00-20:00	Jugend/Erwachsene	Beck-Halle	M. Fadl
Donnerstag	20:00-21:00	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	M. Fadl

## Gesundheitssport

Info: [info@tv-laubenheim.de](mailto:info@tv-laubenheim.de)

### Aktiv über 70

Montag	18:00-19:00	Senioren	Beck-Halle	W. Breuch
Freitag	10:30-11:30	Senioren	Allebrand-Halle	B. Franz

### 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

Freitag	09:30-10:30	Alle	Allebrand-Halle	B. Franz
---------	-------------	------	-----------------	----------

### Pilates

Montag	17:00-18:00	Alle	GymRaum EG (AAH)	C. Pinheiro
--------	-------------	------	------------------	-------------

### Qigong (Kursgebühr 50€ / 90 €\*)

Montag	16:40-17:40	Alle (Fortgeschrittene)	Beck-Halle	M. Hahn
--------	-------------	-------------------------	------------	---------

### Rückenschule (Kursgebühr 20€ / 80€\*)

Montag	17:00-18:00	Erwachsene	Allebrand-Halle	E. Pfaff
Montag	18:00-19:00	Erwachsene	Allebrand-Halle	E. Pfaff

### Rücken-Aktiv (Kursgebühr 20€ / 80€\*)

Dienstag	11:00-12:00	Erwachsene	Allebrand-Halle	S. Günther
Mittwoch	17:00-18:00	Erwachsene	Allebrand-Halle	S. Günther

### Seniorengymnastik

Dienstag	12:00-13:00	Senioren	Allebrand-Halle	B. Franz
Donnerstag	11:00-12:00	Senioren	Beck-Halle	W. Breuch

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

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

### Wirbelsäulengymnastik

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

### Yoga (Kursgebühr Erw. 20€/80€\*)

Montag	19:00-20:00	Alle (Anfänger/Mittelstufe)	Beck-Halle	B. Franz
Mittwoch	10:00-11:15	Alle (Anfänger/Mittelstufe)	GymRaum UG (AAH)	M. Knobloch
Mittwoch	18:00-19:30	Alle (Anfänger/Mittelstufe)	Allebrand-Halle	S. Günther
Donnerstag	09:30-11:00	Alle (Anfänger/Mittelstufe)	Allebrand-Halle	S. Günther
Donnerstag	19:45-21:00	Alle (Anfänger/Mittelstufe)	Beck-Halle	N. Luger
Freitag	09:30-10:30	Alle (Anfänger/Mittelstufe)	Beck-Halle	N. Luger
Freitag	17:30-19:00	Alle (Anfänger/Mittelstufe)	Allebrand-Halle	B. Franz

## Historisches Fechten

Info: [info@tv-laubenheim.de](mailto:info@tv-laubenheim.de)

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

## Laufseminar – 0 auf 21 / 42

Info: [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/Sportzentrum Ried	verschiedene
Donnerstag	18:30-20:00	Erwachsene	draußen	verschiedene
Sonntag	10:00-12:00	Erwachsene	draußen	verschiedene

**Leichtathletik**Info: [info@tv-laubenheim.de](mailto:info@tv-laubenheim.de)**Kinder-/Jugend-Leichtathletik**

Montag	17:00-18:15	Kinder (9 - 10 Jahre)	Sportplatz / Sportzentrum Ried	K. Schäfer
Montag	18:30-20:00	Jugend (11 - 18 Jahre)	Sportplatz	K. Schäfer
Mittwoch	16:30-17:30	Kinder (6 - 8 Jahre)	Sportplatz / Sportzentrum Ried	J. Adigüzel
Mittwoch	18:30-20:00	Jugend (11 - 18 Jahre)	Sportplatz	J. Adigüzel

**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

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

**Rehasport**Info: [info@tv-laubenheim.de](mailto: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	D. Schäfer
Mittwoch	10:30-12:00	Alle	Allebrand-Halle	A. Stahl

**Allgemeiner Rehasport-Orthopädie (2€/6€\* pro Stunde; keine Gebühr bei ärztl. Verordnung)**

Dienstag	17:00-18:00	Alle	Allebrand-Halle	D. Schäfer
Mittwoch	16:00-17:00	mobilitätseingeschränkte	Beck-Halle	D. Schäfer
Mittwoch	17:00-18:00	Alle	Beck-Halle	D. Schäfer
Mittwoch	18:00-19:00	Alle	Beck-Halle	W. Breuch
Donnerstag	10:00-11:00	Alle	Beck-Halle	W. Breuch

**Rollstuhlsport**Info: Jörg Köhler, 06133-5735893, [joerg.koehler2@freenet.de](mailto: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 / Die Wilde Horde**

Freitag	15:30-17:00	Kinder (ab 3 / ab 6 Jahre)	Sportzentrum Ried	M. Spengler
---------	-------------	----------------------------	-------------------	-------------

**Rollstuhl-Skaten – WCMX (2. Sonntag im Monat)**

Sonntag	11:30-13:30	Kinder (ab 10 Jahren)/Erw.	Skatehalle Wiesbaden	J. Köhler, K. Trapp
---------	-------------	----------------------------	----------------------	---------------------

**Taekwondo (Zusatzbeitrag)**

Info: Peter Geuder, 0152-03109234

**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](mailto: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

**Dance Dance Dance**

Freitag	16:00-17:00	Kinder (ab 10 Jahre)	Beck-Halle	K. Anders
---------	-------------	----------------------	------------	-----------

**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 (Zusatzbeitrag)**Info: Jochen Müller, [tennis@tv-laubenheim.de](mailto:tennis@tv-laubenheim.de)

Mo - So	08:00-20:00	Alle	Tennisplätze	J. Müller
---------	-------------	------	--------------	-----------

**Tischtennis**

**Info: Benedikt Hassel, sgtischtennislaubenheim@gmx.de**

Montag	18:00-20:00	Jugend	Sportzentrum Ried	M. Schon
Montag	20:00-22:00	Erwachsene	Sportzentrum Ried	B. Hassel
Mittwoch	18:00-20:00	Jugend	Interimshalle Grundschule	M. Schon
Donnerstag	18:00-20:00	Jugend	Interimshalle Grundschule	W. Eder, M. Schon
Donnerstag	20:00-22:00	Erwachsene	Sportzentrum Ried	P. Schneider, B. Hassel

**Triathlon**

**Info: Thomas Behr, Triathlon@tv-laubenheim.de**

**September – August (Kursgebühr 120€, nur TVL-Mitglieder)**

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**

**Babys in Bewegung**

Montag	10:00-11:00	Babys (3 - 6 Monate)	GymRaum UG (AAH)	N. Luger
Montag	11:00-12:00	Babys (6 - 12 Monate)	Beck-Halle	N. Luger

**Eltern-Kind-Turnen**

Montag	09:00-10:00	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	15:15-16:00	Kinder (1 - 2 Jahre)	Allebrand-Halle	R. Weller
Freitag	16:00-16:45	Kinder (1 - 3 Jahre)	Allebrand-Halle	R. Weller
Freitag	16:45-17:30	Kinder (1 - 3 Jahre)	Allebrand-Halle	R. Weller

**Fit Kids**

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

**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
Montag	16:00-17:00	Kinder (5 Jahre)	Sportzentrum Ried	E. Heredia de Stahl
Mittwoch	14:00-15:00	Kinder (1. + 2. Klasse GS LA)	Interimshalle Grundschule	J. Adigüzel
Mittwoch	15:00-16:00	Kinder (1. + 2. Klasse)	Interimshalle Grundschule	J. Adigüzel
Mittwoch	15:00-16:00	Kinder (4 Jahre)	Sportzentrum Ried	E. Heredia de Stahl
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	V. Hoß, M. L. Dörnte
Montag	16:00-17:00	Kinder (9 - 11 Jahre)	Sportzentrum Ried	V. Hoß, M. L. Dörnte
Montag	17:00-18:00	Jugend (ab 12 Jahre)	Sportzentrum Ried	V. Hoß, M. L. Dörnte

**Turnen für Fortgeschrittene**

Dienstag	17:00-19:00	Kinder/Jugend	Sportzentrum Ried	J. Spindler
Freitag	15:30-17:00	Kinder/Jugend	Sportzentrum Ried	J. Spindler

**Turnshow-Gruppe**

Donnerstag	17:30-19:00	Jugend (ab 13 Jahre)	Sportzentrum Ried	A. Schek
------------	-------------	----------------------	-------------------	----------

**Volleyball**

**Info: Ralph Engelmann, 0160-99327675, volleyball@tv-laubenheim.de**

Montag	18:00-20:00	Frauen Mannschaft	Sportzentrum Ried	G. Cino
Montag	20:00-22:00	Erwachsene Mixed 1	Sportzentrum Ried	M. Vogel
Dienstag	19:30-22:00	Erwachsene	Sportzentrum Ried	S. Kaufmann
Mittwoch	17:30-20:00	Jugend (männlich)	Sportzentrum Ried	M.Schwaiger, E.Özdemir
Mittwoch	19:00-21:00	Frauen Mannschaft	Sportzentrum Ried	G. Cino
Mittwoch	20:00-22:00	Jugend/Erw. (männlich)	Sportzentrum Ried	A. Lehr
Donnerstag	18:30-20:30	Erwachsene BFS / Mixed 2	Sportzentrum Ried	M. Vogel
Donnerstag	19:00-20:30	Jugend (weiblich Fortg.)	Sportzentrum Ried	A. Bullock