

TVL Aktuell

Ausgabe 02/2024



Inhalt

Vorwort	3
Einladung zur Mitgliederversammlung	5
Sportbericht	6
Mitgliederentwicklung.....	9
TVL Feste - aus Sicht des Kassenwartes	10
neue hauptamtliche Übungsleiterin - Eva Pfaff	12
Jung Trainer:innen Workshop in Braunschweig	13
Durch Sport bis ins Alter fit bleiben.....	16
Senioren Sport - eine Übersicht	20
Was sind eigentlich diese Faszien ?	24
Pilates im TVL	27
Fit werden und bleiben - im Fitnessclub des TVL.....	28
Bewegung im Freien	31
Ballschule - mehr als nur Fussball.....	32
Parkour ab 12 Jahren	33
Unsere Neuen.....	34
Sportabzeichen.....	36
Turnshow Gruppe des TVL	39
Rheinhessen Meisterschaft - Mannschaft	40
Tag des Kinderturnens.....	41
Hallo	42
Jahresbericht der Tennisabteilung	44
Jugend Schleifchen Turnier.....	48
Volleyball beim TVL.....	50
TVL Newsletter	53
20 Jahre Laufseminar	54
Triathlon Freunde Laubenheim	56
Wheel Soccer Cup.....	58
10 Jahre Schule rollt	60
Doktors Meinung	62
Ehrenamt.....	65
Eine Ära ging nach 31 Jahren zu Ende	66
Dieter Ebert.....	69
Wandern und Kultur beim TVL	70
Gefahr vom PC	72
Gebäude Sanierungen	74
Termine.....	76
Aufnahmeantrag	77
Übungsplan.....	79
Adressen / Impressum.....	83

Liebe Mitglieder und Leser:innen unseres TVL Aktuell

Ich freue mich auch in diesem Jahr die neue TVL Aktuell Ausgabe, so kurz vor dem Weihnachtsfest, wieder in den Händen halten zu können. Daher wünsche ich Euch von Herzen ein gesegnetes Weihnachtsfest sowie eine große Portion Gesundheit. Habt eine schöne Zeit mit Euren Liebsten und genießt die ruhigen Momente zum Jahresende in vollen Zügen. Ich freue mich schon, Euch alle, entspannt und voller sportlicher Motivation, im neuen Jahr wiederzusehen!

Auch das vergangene Jahr 2024 war wieder sehr ereignisreich. Abgesehen von unserem gewohnten Sportprogramm und Veranstaltungen (Termine, siehe Seite 76) wie Polderlauf, Terrassenfest & Co. gab es ein paar grundlegende Neuerungen, auf die ich kurz eingehen möchte.

Im Sommer ist unsere langjährige und treue Übungsleiterin Sabine Günther in Rente gegangen. Dafür haben wir eine neue tolle Übungsleiterin Eva Pfaff für den Turnverein gewinnen können. Eva wird im kommenden Frühjahr (März) regelmäßig die *bewegte Sportstunde* im Laubenheimer Park für Jung und Alt anbieten, die genauen Termin werden zeitnah bekannt gegeben.

Im September haben wir Familie Greco in ihren wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Damit gingen über 30 Jahre Vereinsgaststätte und eine tolle Zusammenarbeit zwischen dem Turnverein und der Familie Greco zu Ende; mit einem lachenden und einem weinenden Auge (siehe Seite 66). Dies schafft nun die Möglichkeit der Vereinsgaststätte frischen Wind zu verleihen. Modernisierungsmaßnahmen wurden vorgenommen und der neue Pächter wird sich zum Jahresende hin das erste Mal mit seinem neuen Angebot präsentieren. Ihr seid alle herzlich eingeladen unseren neuen Pächter mit seiner Familie kennenzulernen.

Direkt im Anschluss haben wir 20 Jahre Laufseminar mit allen Laufbegeisterten in der Mehrzweckhalle gebührend gefeiert. Eine grandiose Veranstaltung, die mir persönlich Gänsehaut bereitet hat. Die Lauftruppe ist mittlerweile zu einer riesigen familiären Gemeinschaft zusammengewachsen, die super organisiert ist und jedes Jahr wieder Highlights für die alten Hasen unter den Läufern zu bieten hat, mehr Impressionen dazu auf Seite 54.



Ein weiteres Highlight zeigt auch die Mitgliederentwicklung. Wir haben in diesem Jahr mit Euch gemeinsam die 3.000-Mitglieder-Marke geknackt. Wow - Vielen Dank für Euren Zuspruch und Euer Vertrauen in unseren Verein! Einen kleinen Überblick zur Entwicklung findet Ihr auf Seite 9.

Nach wie vor gibt es keine Neuigkeiten rund um die Bereitstellung der Interimshallen und Umbau der Mehrzweckhalle. Ihr könnt aber sicher sein, dass sobald wir belastbare Informationen haben, werden wir diese direkt mit Euch allen teilen.

Dies bringt mich zu einer weiteren sehr schönen Neuerung - unseren Newsletter. Sofern Ihr diesen noch nicht abonniert habt, tragt Euch gerne dafür ein, siehe Seite 53. Damit verpasst Ihr zukünftig keine News mehr rund den TVL.

Abschließend möchte ich noch einen GROSSEN DANK an alle ehrenamtlichen Helfer*innen aussprechen. Ich bin überwältigt davon, wie viele Mitglieder mittlerweile zur großen TVL-Familie gehören und wie hoch Euer Engagement und Eure Motivation sind, den Verein sukzessive ein Stück mehr und ganz nach Euren Vorstellungen zu gestalten. Der starke Einsatz von Eurer Seite motiviert uns vom Vorstand weiter zu machen und viele zukunftsweisende Entscheidungen zu treffen. Mehr erfahrt Ihr auch am **28. März 2025** auf unserer Mitgliederversammlung - zahlreiches Erscheinen ist ausdrücklich erwünscht.

Zu guter Letzt möchte ich noch mein Sorgenkind ansprechen - unseren Wirtschaftsausschuss vom Turnverein. Wir brauchen dringend Unterstützung in diesem Ausschuss. Dabei sind nicht nur Leute gefragt, die Anpacken können. Wenn Du ein Organisationstalent bist, gerne Preislisten schreibst, Einkaufen gehst und/oder gerne im Kunden- bzw. Mitgliederkontakt auf Festen oder Veranstaltungen stehst, dann bist Du für dieses Gremium wie geschaffen. Melde Dich bitte bei uns, wir können wirklich jede helfende Hand sehr gut gebrauchen.

In diesem Sinne wünsche ich Euch ein gesundes und erfolgreiches Neues Jahr 2025.

Eure Sabrina (Grimm)

140 Jahre

TV Laubenheim 1883 e.V. * Gewerbestr. 25 * 55130 Mainz



Dezember 2024

Einladung

Liebes Vereinsmitglied,

hiermit laden wir Dich herzlich ein zu unserer

**140. ordentlichen Mitgliederversammlung am Freitag, den 28. März 2025, um 19.30 Uhr
in der Günter-Beck-Halle, Gewerbestr. 25, 55130 Mainz-Laubenheim**

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Totenehrung
2. Jahresberichte
 - 2.1. Bericht des 1. Vorsitzenden
 - 2.2. Bericht des Sportwartes
 - 2.3. Bericht des Jugendwartes
 - 2.4. Bericht des Schatzmeisters
 - 2.5. Bericht der Rechnungsprüfer
3. Entlastung des Vorstandes
4. Bestimmung eines Wahlleiters / einer Wahlleiterin
5. Neuwahl des Vorstandes
 - 5.1 Wahl des 1. Vorsitzenden
 - 5.2 Wahl des stellvertretenden Vorsitzenden
 - 5.3 Wahl des Schatzmeisters
 - 5.4 Wahl des Sportwartes
 - 5.5 Wahl weiterer Vorstandsmitglieder
6. Neuwahl eines Rechnungsprüfers / einer Rechnungsprüferin
7. Bestätigung des Ältestenrates
8. Beitragssituation
9. Bekanntgabe neuer Abteilungsleiter
10. Anträge ¹⁾
11. Sonstiges

- Der Vorstand -

1) Anträge zur Mitgliederversammlung müssen bis spätestens 14. März 2025 beim Vorstand eingereicht sein.

Bürozeiten
Montag 10.00 - 11.00 Uhr und 17.00 - 19.00 Uhr,
Dienstag 12.00 - 13.00 Uhr, Donnerstag 17-19 Uhr
Mittwoch und Freitag 10.00 - 12.30 Uhr

Steuer-Nr.: 026 675 0735 1

E-Mail: tv@onlinehome.de

Bankverbindung
Mainzer Volksbank e.G.
DE76 5519 0000 0585 8990 16
BIC: MVBMD55

Sportbericht

In 2024 hat sich der TVL sehr gut weiterentwickelt. Wir haben mehr als 200 neue Mitglieder und wir haben neue Angebote in unser Programm aufgenommen.



Personelle Entwicklungen

Das erforderte personelle Verstärkungen

Auch in diesem Jahr ist es uns wieder gelungen, neue Übungsleiterinnen und Übungsleiter für ein Engagement im TVL zu gewinnen. Insgesamt 16 neue Übungsleiterinnen und Übungsleiter verstärken unser Team und bringen unsere Mitglieder in Bewegung. Damit erhöht sich unser Personalstamm auf 155 gemeldete Übungsleiterinnen und Übungsleiter - eine beachtliche Zahl, die zeigt, wie lebendig und engagiert unser Verein ist.

Da immer wieder Übungsleiterinnen und Übungsleiter aus gesundheitlichen, familiären oder beruflichen Gründen ihr Amt vorübergehend oder dauerhaft niederlegen, ist es für uns besonders wichtig, kontinuierlich neue Übungsleiterinnen und Übungsleiter zu gewinnen. Nur so können wir unser vielfältiges Sportangebot dauerhaft aufrechterhalten und den Qualitätsansprüchen unserer Mitglieder gerecht werden.

Wir freuen uns über jede Unterstützung - unabhängig von Alter (ab 14 Jahren) oder sportlichem Hintergrund. Ob du schon Erfahrung hast oder erst anfangen möchtest, aktiv zu werden: Wir unterstützen jede Art von Fortbildung, im großen sportpraktischen Bereich des Breiten- und Freizeitsports ebenso wie Fortbildungen für wichtige pädagogische Grundkenntnisse und Arbeitshilfen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen.

Vor allem für Jugendliche ist die Übungsleiter Tätigkeit sehr interessant. Die Weiterbildung zum Übungsleiter oder Trainer im Sportbereich bietet Jugendlichen eine großartige Möglichkeit, Verantwortung zu übernehmen, ihre Leidenschaft für Sport weiterzugeben und wichtige Fähigkeiten wie Teamarbeit, Organisation und Kommunikation zu entwickeln.

Hier einige Informationen und Tipps, wie Jugendliche, die diesen Weg einschlagen sich persönlich entwickeln können:

- **Persönliche Entwicklung:** Jugendliche lernen, wie sie Gruppen anleiten und selbstbewusst auftreten können.
- **Karrierechancen:** Die Ausbildung kann ein Sprungbrett für eine Karriere im Sportbereich sein - ob als Trainer, Sportpädagoge oder in verwandten Berufen.
- **Gesundheitsförderung:** Jugendliche setzen sich intensiv mit den Themen Bewegung und Gesundheit auseinander, was auch für das eigene Wohlbefinden von Vorteil ist.

Bei uns kannst du die Freude am Sport teilen und in einer engagierten Gemeinschaft mitwirken. Werde Teil unseres Teams und gestalte die Zukunft des Sports im TVL aktiv mit!

Wieder Wettkampfsport in der Abteilung Leichtathletik

Seit 2019 hat der TVL keine wettkampforientierte Trainingsgruppe in der Leichtathletik mehr. Der Weggang der langjährigen Übungsleiterin und ehemaligen Leistungssportlerin Susanna Müller und die Auswirkungen der Corona-Pandemie haben die Wettkampfgruppe leider auseinanderbrechen lassen. Seither arbeiten wir unermüdlich daran, unsere traditionsreiche Abteilung wieder aufzubauen und qualifizierte Leichtathletiktrainer zu finden.

Nun scheint das Warten endlich ein Ende zu haben: Dank unserer erfolgreichen Arbeit im Laufbereich (Laufseminar und Triathlon) konnten wir eine Wettkampfgruppe inklusive A-Lizenz-Trainer vom TSV Schott für einen Wechsel zu uns gewinnen. Ab dem 01.01.2025 werden 8-10 Athletinnen und Athleten im Mittelstreckenbereich national und evtl. auch international für unseren TV Laubenheim starten. Eine ausführliche Vorstellung folgt in der Frühjahrsausgabe 2025 des TVL-Aktuell.

Prävention von sexualisierter Gewalt

Im Frühjahr dieses Jahres haben wir gemeinsam mit der Sportjugend zwei Fortbildungen durchgeführt, an denen rund 25 Übungsleiterinnen und Übungsleiter aus unserem Kinder- und Jugendsport teilgenommen haben. Im Mittelpunkt standen die Sensibilisierung für Grenzüberschreitungen, die Entwicklung von Schutzkonzepten und Handlungsempfehlungen für das Vorgehen bei Verdachtsfällen. Die Teilnehmenden lernten, eine vertrauensvolle Gesprächsführung zu entwickeln, die Selbstbestimmung von Kindern und Jugendlichen zu stärken und durch klare Verhaltensregeln ein sicheres Umfeld zu schaffen.

Wir haben bis heute keine Vorfälle. *Nadine Luger* ist im TVL die Vertrauensperson und wir denken, dass wir vertrauensvolle Schutzmaßnahmen im Verein etabliert haben. Sollte etwas Auffälliges passieren, bitten wir *Nadine* anzusprechen.



In einem nächsten Schritt werden wir die Risikofaktoren in unseren Angeboten und Abteilungen genauer identifizieren, um geeignete Schutzmaßnahmen zu formulieren und Verhaltensregeln für Übungsleiterinnen und Übungsleiter sowie Betreuerinnen und Betreuer festzulegen. Der Verein wird diesem Thema kontinuierlich Beachtung schenken.

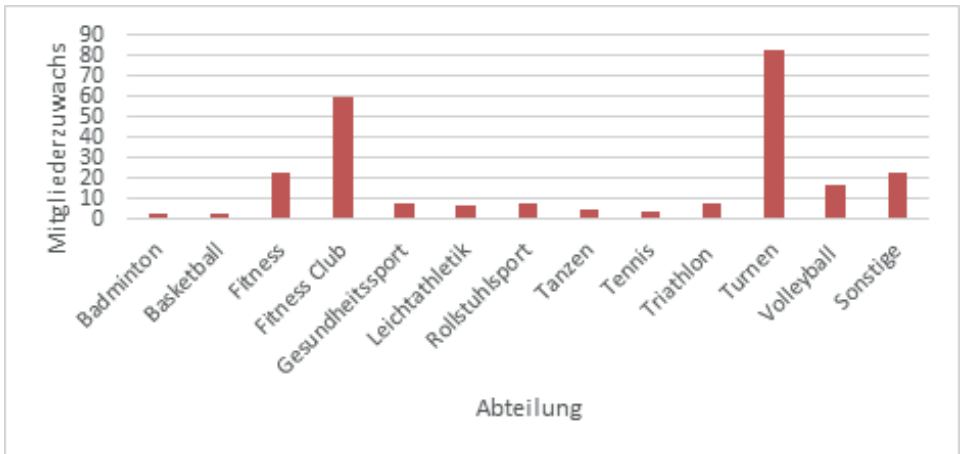
Mitgliederentwicklung im TVL

Die positive Mitgliederentwicklung des letzten Jahres setzt sich fort. Seit dem 01.01.2024 hat der TVL über 238 neue Mitglieder aufgenommen und damit die Rekordmarke von 3.000 Mitgliedern wieder überschritten (Stand: Oktober 2024).

Der Zuwachs verteilt sich wie folgt auf die einzelnen Altersgruppen:

- 0-6 Jahre (+61)
- 7-14 Jahre (+22)
- 15-18 Jahre (+14)
- 19-26 Jahre (+14).
- Junge Erwachsene bzw. Ehepaare 27-40 Jahre (+63)
- Erwachsene, 41-60 Jahre (+3)
- Senioren, 61-99 Jahre (+30)

Den größten Mitgliederzuwachs verzeichnet die Turnabteilung mit 83 Neuzugängen, die überwiegend im Eltern-Kind-Turnen und im Kinderturnen organisiert sind. Mit 60 neuen Mitgliedern folgt der Fitnessclub, die Volleyballabteilung konnte durch die neu gegründete Herrenmannschaft um fast 25% zulegen (+17). Die restlichen Neumitglieder verteilen sich relativ gleichmäßig auf unsere anderen Abteilungen .



Der TVL heißt alle neuen Mitglieder herzlich willkommen und wünscht viel Spaß im TVL!

TVL Feste - aus der Sicht des Kassenswartes

Auch 2024 feierten wir unsere mittlerweile zur Tradition gewordenen Feste.

Es begann mit dem Fest des Polderlaufs Mitte April. Die Teilnehmerzahl stieg an und parallel dazu stieg auch der Umsatz. Es war ein finanziell sehr erfolgreiches Fest, mit einem sehr zufriedenstellendem Gewinn. Hier helfen natürlich die Zahlungen von Sponsoren, wie Optik Lehr und Ski & Sport Profis.

Danach waren wir Ende April Gastgeber der Regional-Meisterschaften der Gerätturnerinnen. Die Wettkämpfe gingen über zwei Tage. Es waren viele Zuschauer und Wettkampfteilnehmerinnen in der Riedhalle. Nicht nur die Leistungen der vielen Mannschaften und speziell unserer Turnerinnen waren gut, besonders sind unsere Mitglieder des Wirtschaftsausschusses (ohne vollständig zu sein: *Irmgard, Ursel, Birgit, Richarda, Marika, Manfred, Björn, Hartmut*) zu loben, die zwei Tage die vielen Zuschauer verköstigten. Da unsere Mitglieder wie auch beim Polderlauf viele Kuchen backten, also die Ausgaben für die verkauften Leckereien gering hielten, konnten wir diese Veranstaltung auch mit Gewinn abschließen.

Das Terrassenfest im Mai war finanziell wenig erfolgreich, es fiel sogar ein Verlust an. Dass wir einen Verlust gemacht haben hat mich überrascht, weil wir im Vorjahr, als wir das Terrassenfest mit der 140-Jahrfeier des TVL gemeinsam feierten, einen guten Gewinn erzielten. Dieses Jahr wurde es früh kühl und die Besucher verließen das Fest frühzeitig ohne den Wein zu trinken und alle Grillwürste zu essen.

Die Ergebnisse der beiden nächsten Feste, das Rebblütenfest und die Kerb, die großen Feste in Laubenheim waren vom Wetter geprägt.

Am Freitag des 50. Rebblütenfestes hatten wir den höchsten Umsatz, den ich je sah. Die Besucher kamen zur Eröffnung des Rebblütenfestes, es war ein warmer Tag und noch am späten Abend luden die Temperaturen zum Verweilen,

Unterhalten und Trinken ein. Unsere Helfer am Stand kamen kaum mit dem Belegen der Schnuggelteller, dem Weinausschank und dem Kassieren nach.

Leider waren an den Abenden danach die Temperaturen viel niedriger und es gab Regenschauer. Speziell am Montag hatten die Helfer Zeit sich selbst ein oder mehrere Gläschen zu gönnen. Insgesamt machten wir einen zwar im Vergleich zum Vorjahr niedrigeren Gewinn, aber immerhin noch so viel, dass nach dem Kauf eines gebrauchten Geschirrspüler noch ein zufriedenstellender Gewinn übrig blieb.

Bei der Kerb hatten wir dann schlechtes Wetter, es regnete jeden Tag. Die Auf- führung unserer Turngruppe am Sonntagnachmittag fiel buchstäblich ins Wasser und wurde abgesagt. Der Umsatz über 4 Tage ging um fast um $\frac{1}{4}$ zurück. Der Gewinn hat sich im Vergleich zum Vorjahr halbiert. Das vorherige Jahr war ein Sonderfall, nach mehreren Corona Sommern durfte man endlich wieder feiern und außerdem hatten wir durchgehend gutes Wetter.

Bei der Nikolausfeier beschenken wir die Kinder und verzichteten auf Zahlungen für von ihnen verzehrte Leckereien, selbstverständlich freuen wir uns über Spenden.

Unsere Feste 2024 schließen insgesamt mit einem finanziellen Plus ab, wenn auch nicht so hoch wie im Vorjahr.

Ich möchte betonen, dass auch aus meiner Sicht die finanziellen Ergebnisse der Feste nur ein Aspekt sind. Es ist wichtig und wertvoll, dass die Teilnehmer des Polderlaufs noch Erfahrungen austauschen und man bei der Kerb und dem Rebblütenfest Nachbarn, Sportskameraden und alte Freunde trifft, mit Ihnen plaudert und auch ein Gläschen leert.

Als Kassenwarts möchte ich mich ausdrücklich und herzlich bei den Helfern in erster Linie beim Wirtschaftsausschuss für das Engagement bedanken. So wird unsere Vereinsleben wirksam gefördert. Ich weiß, dass das Helferessen, das dieses Jahr eine Woche an einem schönen Sonntag im September nach der Kerb stattfand, nur eine kleine Anerkennung ist. Bedanken möchte ich mich auch ausdrücklich bei den Helfern, die beim Aufbau und Abbau unseres (Wein)- Stands geholfen haben.

Der Verein braucht die Gewinne aus den Veranstaltungen und Festen, nur so können wir den Übungsbetrieb in der gewohnten Art durchführen. Und wir müssen auch immer wieder investieren, in den Erhalt unserer Gebäude, in Sportgeräte.

Für 2025 hoffen wir auf gutes Wetter und auf schöne Veranstaltungen und Feste.

Neue hauptamtliche Übungsleiterin



Eva Pfaff, ist im Juni als ehrenamtliche Übungsleiterin zu uns gestoßen und hat die Präventionskurse von *Sabine Günther* übernommen, die im Sommer in den wohlverdienten Ruhestand gegangen ist.

Dazu gehören die *Rückenschule* (ehemals Rücken-Aktiv) montags von 17:00 - 18:00 Uhr und 18:00 - 19:00 Uhr sowie das *Core-Faszientraining* freitags von 09:30 - 10:30 Uhr.

Mit ihrer hervorragenden Ausbildung, sie hat Sportwissenschaft an der Uni in Mainz studiert und ist Physiotherapeutin und ihrem großen Engagement hat sie uns schnell überzeugt, so dass wir ihr eine Teilzeitstelle angeboten haben, um sie langfristig für unseren Verein zu gewinnen.

Seit dem 15. Oktober ist Eva nun hauptamtliche Übungsleiterin mit Schwerpunkt im Gesundheits- und Seniorensport und sie betreut das Kinderturnen. Neben den oben genannten Angeboten leitet sie donnerstags von 11:00 - 12:00 Uhr die *Seniorengymnastik* und betreut zusätzlich unseren *Fitnessclub* von 09:30 - 11:00 Uhr. Als ausgebildete *Physiotherapeutin* steht sie dort allen Mitgliedern bei orthopädischen Problemen und deren Behandlung zur Verfügung.

Neben der praktischen Kursleitung wird sie zukünftig den Rehasport organisieren und die Verwaltungsarbeit für den Reha Sport in unserer Geschäftsstelle unterstützen.

Alex Stahl

Jungtrainer:innen Workshop in Braunschweig

Im Juni 2024 hatten die Übungsleiter der Kinderleichtathletik die Möglichkeit an einem Workshop speziell für Jungtrainer:innen teilzunehmen. Dieser fand passend zur Deutschen Leichtathletikmeisterschaft in Braunschweig statt.

So wurde ein aus den vier TVL Übungsleitern *Verena, Konstantin, Leonard* und *mir* bestehender Trupp nach einer gemeinsamen Fahrt in Braunschweig bereits von zahlreichen anderen Übungsleitern mit ebenfalls weiten Anreisen empfangen. Dort stärkten wir uns zunächst an einem abwechslungsreichen Buffet, bevor ein Nachmittag voller neuer Begegnungen und bereits einigem fachlichen Input folgte. Unter anderem wurde nach einem spielerischen Kennenlernen das Gesamtkonzept der Leichtathletik im Kinderbereich, sowie die Talentfindung näher gebracht.

Im Anschluss brachte ein kleiner Pizzatruck den rund 120 Teilnehmern ein Abendessen. Daran schloss sich die Möglichkeit zum weiteren Austausch beim gemeinsamen Spielen im Stadtpark an.

Auch in der Unterbringung, je nach Glück Hotel oder Jugendherberge, lernte man sehr schnell andere Zimmergenossen kennen, mit denen man sich die weitere Nacht teilen durfte.

Nach einem ausführlichen Frühstück ging das Programm bereits in den Morgenstunden weiter. Hier erhielten wir neben einem Trikot weitere Informationen und die Möglichkeit zum Austausch in kleineren Gruppen. Am Nachmittag folgten nach einem informationsreichen Morgen und Mittag die Deutschen Meisterschaften, welche wir zusammen in einem Block uns anschauen konnten. Hier bekamen wir den historischen Moment der 9.99 Sekunden auf die 100 m von Owen Ansah live mit. Auch in den anderen Disziplinen war es eine Wonne der deutschen Spitze vor Ort zuzuschauen zu können.



Abgeschlossen wurde der Abend dieses mal im etwas kleineren Kreis mit dem Schauen des Deutschlandspiels gegen Dänemark im Rahmen der Fußball- EM.

Auch der nächste Morgen startete wieder früh und ließ nun uns nicht nur geistig, sondern auch körperlich betätigen. Wir hatten hier die Möglichkeit die Theorie durch praktische Spiele umzusetzen und so weitere Ideen zu bekommen, wie man den Kindern den Sport spielerisch beibringen kann. Nach diesem weiteren Morgen und Mittag folgte, wie am Vortag, das Schauen der Deutschen Meisterschaften. Auch an diesem Tag feierten wir die Athleten wieder kräftig an, zumal wir manche sogar persönlich kannten, wie beispielsweise den Laubenheimer Speerwerfer und späteren deutschen Meister Julian Weber, der für einige Zeit nur wenige Reihen vor uns in unserem, dem Block des DLV, saß.

Noch am Abend fahren wir, um viele Ideen, Konzepte und bekannte Gesichter reicher, wieder gemeinsam zurück nach Mainz. Wir hatten so die wunderbare Gelegenheit uns mit Menschen aus ganz Deutschland auszutauschen, die sich auch für diesen Sport und ganz spezifisch die Kinderleichtathletik interessieren und Erfahrungen gesammelt haben.

Elischa Nichell





Mit TEVEO Gymwear bist
du **selbstbewusst**,
vielseitig und **motiviert**

Lerne **TEVEO** kennen, wo
Style auf Performance trifft!



www.teveo.com



@teveo



@teveowomen

Durch Sport bis ins Alter fit bleiben

Jeder kennt die Seniorinnen und Senioren die auch im Alter sehr fit sind und Lebensfreude versprühen. Man fragt sich, was haben die dafür getan? Eine Antwort ist - die haben immer Sport getrieben und haben sich viel bewegt.

Der Körper fängt früher an, abzubauen, als den meisten bewusst ist. Bereits ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Muskelmasse ab. Im höheren Lebensalter treten zudem häufig Gelenkveränderungen und eine Abnahme der Herzleistung auf. Auch eine Abnahme der Lungenfunktion ist zu beobachten. Auch die kognitiven Fähigkeiten, insbesondere das Gedächtnis und die Reaktionsgeschwindigkeit, lassen im Alter nach.

Was kann man dagegen tun?

Regelmäßige Bewegung stärkt die Muskulatur und ist gut für das Herz-Kreislauf-System. Ein Breitensportverein, wie der TVL bietet Sportstunden in vielen Bereichen an (Fitness - Gesundheit - Sport für Senioren - Reha Sport). Der TV *Laubenheim* verfügt ebenfalls über ein sehr gut ausgestattetes Fitnesscenter.

Welche körperlichen Verbesserungen werden durch regelmäßiges Sporttreiben erreicht?

Verbesserung der Herz-Kreislauf-Gesundheit - Fitnessübungen fördern die Durchblutung und stärken das Herz, wodurch der Blutdruck gesenkt und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringert wird. Kontinuierliche Bewegung trainiert das Herz und hält es in Form.

Ausdauer steigern - Regelmäßiges Training verbessert die allgemeine Ausdauer und Belastbarkeit. Da der Körper bei Fitnessübungen besser mit Sauerstoff versorgt wird, kann er länger durchhalten, was im Alltag und bei anderen sportlichen Aktivitäten von Vorteil ist.

Kalorienverbrauch und Gewichtskontrolle - Regelmäßiges Training steigert die Fettverbrennung und den Kalorienverbrauch und hilft so, Gewicht zu verlieren oder zu halten. Durch die Intensität werden viele Kalorien verbrannt und die Körperzusammensetzung kann sich positiv verändern.

Straffung und Kräftigung der Muskulatur - die Übungen beanspruchen verschiedene Muskelgruppen, wodurch der Körper gleichmäßig gekräftigt und gestrafft wird. Besonders Beine, Po und Rumpf profitieren von den Bewegungen, die die Muskeln definieren und kräftigen.

Nicht zu vergessen sind die Dehnübungen. Sie sind ein wichtiger Bestandteil der körperlichen Fitness und bieten viele Vorteile, vor allem wenn sie regelmäßig durchgeführt werden. Die wichtigsten Auswirkungen des Dehnens sind:

Erhöhung der Flexibilität und Beweglichkeit - regelmäßiges Dehnen verlängert die Muskeln und macht die Gelenke beweglicher. Dadurch wird der Körper flexibler, was zu mehr Bewegungsfreiheit und Komfort im Alltag und bei körperlichen Aktivitäten führt.

Verbesserte Durchblutung und Muskelentspannung - Dehnen fördert die Durchblutung der Muskeln, wodurch diese besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden und sich schneller regenerieren können. Es entspannt die Muskeln und kann Verspannungen lösen.

Bessere Körperhaltung - durch gezieltes Dehnen werden häufig verkürzte Muskeln gedehnt und gelockert. Vor allem bei Menschen, die viel sitzen, kann so die Körperhaltung verbessert werden, indem Fehlhaltungen ausgeglichen und der Rücken stabilisiert wird.

Stress abbauen - Dehnen kann entspannend wirken und das Stressniveau senken. Es hilft, Körper und Geist zur Ruhe zu bringen, denn beim Dehnen lockern sich nicht nur die Muskeln, sondern auch die mentale Anspannung.

Förderung der Regeneration - nach dem Sport hilft Dehnen, Muskelkater zu reduzieren und die Regeneration der Muskulatur zu beschleunigen. Sie fördern den Abtransport von Stoffwechselprodukten und helfen dem Körper, sich zu erholen.

Schmerzen lindern - bei Verspannungen oder chronischen Schmerzen im Rücken, Nacken oder anderen Muskelgruppen können Dehnübungen Linderung verschaffen. Sie lösen Verklebungen und Verhärtungen und helfen, Muskeln und Sehnen geschmeidig zu halten.

Gesundheits-Sport

Wer in jungen Jahren nicht regelmäßig Sport getrieben hat, tut sich im Alter oft schwer damit. Die Umstellung und der Aufbau neuer Gewohnheiten können zunächst entmutigend sein, vor allem ohne entsprechende Motivation und Unterstützung. Gemeinsam Sport zu treiben stärkt die Motivation. Die Art und Intensität der Bewegung sollte jedoch dem Alter und der körperlichen Verfassung angepasst werden. Getreu dem TVL Vereins Motto ... *der Verein für dein ganzes Leben* bietet der TVL Sport für alle Altersgruppen, vom *Babys in Bewegung* bis zu *Aktiv bis 100*.



Zusätzlich zum TVL-Übungsprogramm bietet der TVL in Zusammenarbeit mit dem Seniorennetzwerk Laubenheim **ab März 2025 jeden 1. Donnerstag um 11:00 Uhr** eine kostenlose Übungsstunde im Laubenheimer Park an, die auch ärztlich begleitet wird. Mitmachen ist also ganz einfach.

Unsere Wanderabteilung bietet einmal im Monat ein Natur- und Kulturprogramm mit kleinen Wanderungen, Besichtigung eines Kulturgutes, oft mit Führung und Erklärungen und einem gemütlichen Ausklang bei einem Schoppe an. Die monatlichen Veranstaltungen stehen auf unserer Homepage.

Sport hält aktiv. Ein aktiver Lebensstil stärkt die körperliche und geistige Selbstständigkeit, was für die Lebensqualität wichtig ist. Sport in der Gruppe kann soziale Kontakte verbessern und aufrechterhalten. Soziale Interaktionen erhöhen die Lebensqualität und verringern das Risiko von Isolation und Depression.

Sport kann das Selbstwertgefühl und die Lebensfreude steigern. Menschen, die körperlich fit sind, blicken oft optimistischer ins Leben und in die Zukunft. Sport ist eine wirksame „Anti-Aging-Maßnahme“, die den Alterungsprozess verlangsamen, die Lebensdauer verlängern und die Lebensqualität verbessern kann. Wer sich regelmäßig bewegt, bleibt nicht nur länger gesund und unabhängig, sondern fühlt sich auch wohler und vitaler. Es ist nie zu spät, aktiv zu werden - egal in welchem Alter!

Es lohnt sich, beim TV Laubenheim vorbeizuschauen und mitzumachen. Jetzt, mit dem neuen Jahr ist der richtige Zeitpunkt, um Neues zu beginnen und/oder Bewährtes fortzusetzen.

Werner Burger



Senioren Sport - Übersicht

Um den Einstieg in den Sport zu erleichtern möchten wir eine kleine Übersicht über verschiedene, seniorengeeignete Kurse geben. Da das Sport- und Bewegungsangebot im TVL auch für Senioren sehr groß und vielseitig ist stellt sich schnell die Frage, welcher Kurs für mich persönlich denn der richtige ist?

Aus diesem Grund sollen die für Senioren geeigneten Kurse an dieser Stelle noch einmal genauer beschrieben werden:

Unter der Rubrik „Seniorensport“ findet man auf der Homepage „Aktiv bis 100“, „Aktiv über 70“ und „Seniorengymnastik“. Wie aber unterscheiden sie sich inhaltlich?

- a) Aktiv bis 100: Montag, 09:30-10:30h - *Gerdi Hoffmann-Schmitt*



Hier sind alle Senioren über 75 Jahre richtig, die nicht mehr auf der Matte knien, sitzen oder liegen können. Die Bewegung steht natürlich im Vordergrund, mindestens genauso wichtig ist aber auch der Spaß am gemeinsamen

Trainieren. Die ersten 30 Minuten werden hauptsächlich in Bewegung oder im Stand verbracht, bevor es dann mit 30 Minuten Stuhlgymnastik weitergeht. Dabei kommen immer mal auch Kleingeräte zum Einsatz.

- b) Aktiv über 70: Freitag, 10:30h - 11:30h - *Eva Pfaff*

Auch in dieser Gruppe sind soziale Interaktionen in der Gruppe oder mit einem Partner sowie die Freude an der Bewegung beinahe genauso wichtig wie die Bewegung selbst. Die Atmosphäre ist sehr herzlich und unterstützend, sodass die Teilnehmer sich wohlfühlen und Spaß an der Bewegung haben. Prinzipiell werden in den Stunden sämtliche Ausgangsstellungen eingenommen. Ist dies aber aufgrund von eigenen Einschränkungen nicht möglich,

so kann immer eine Alternative gefunden werden. Das gleiche gilt für die Kleingeräte, die immer mal wieder zum Einsatz kommen. Hier gibt es ebenfalls viele Variationsmöglichkeiten, so dass jeder auf seine Kosten kommen sollte.

c) Seniorengymnastik: Donnerstag, 11:00-12:00h - Eva Pfaff

Wer sich auch im Alter noch körperlich fordern möchte der ist in dieser Stunde richtig. Spiel und Spaß in der Gruppe oder mit dem Partner gibt es hier eher weniger, vielmehr liegt der Fokus bei sich selbst bzw. bei den auszuführenden Übungen. Auch hier werden viele verschiedene Ausgangstellungen eingenommen und es kommen die unterschiedlichsten Kleingeräte zum Einsatz, sodass Körper und Geist immer wieder neu gefordert und gefördert werden. Generell gilt aber: Jeder schaut nach sich und macht so wie sie oder er kann. Wir wollen uns fordern, aber nicht überfordern! Und kann eine Übung nicht wie vorgemacht ausgeführt werden, so ist das nicht weiter schlimm, sondern man schaut zusammen nach einer alternativen Übung.

Neben den Angeboten die unter „Senioren sport“ zu finden sind gibt es aber noch viele weitere Angebote, die sehr gut für Senioren geeignet sind, wie zum Beispiel *Qigong* unter der Leitung von Mina Hahn (Montag, 16:40 -17:40h). Dabei handelt es sich um eine traditionelle chinesische Praxis, die Elemente von Bewegung, Meditation und Atemkontrolle kombiniert. Dadurch soll das Qi (= Lebensenergie) im Körper harmonisiert und gestärkt werden. Diese Übungen, die bevorzugt im Stehen oder im Sitzen durchgeführt werden, können sanfte Bewegungen, statische Haltungen, Atemtechniken und meditative Elemente beinhalten. *Qigong* kann von Menschen jeden Alters und Fitnesslevels praktiziert werden und ist besonders beliebt bei älteren Erwachsenen, da die Übungen sanft und anpassbar sind. Es ist eine wunderbare Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen und die Lebensqualität zu steigern.

Etwas anstrengender, aber durchaus auch für Senioren geeignet sind die Kurse „*Core und Faszientraining*“ sowie „*Rückenschule*“.

a) Core und Faszientraining: Freitag, 09:30-10:30h - Eva Pfaff

In diesem Kurs wird im Sinne des Faszientrainings auch mal gefedert, gehüpft und gestützt (siehe Beitrag: „was sind eigentlich diese Faszien?“). Dadurch sind manche Übungen durchaus anspruchsvoll. Im Wechsel jedoch mit teils ruhigen Mobilisations - und Dehnübungen ist die Anstrengung aber durchaus gut verteilt und somit für alle machbar. Auch hier gilt, es gibt immer die Möglichkeit Übungen abzuwandeln, sollte sie sonst nicht möglich sein.

b) Rückenschule: Montag, 17-18h und 18-19h - Eva Pfaff

Auch viele Übungen der „Rückenschule“ sind körperlich und koordinativ anspruchsvoll, denn Rückenschule ist weitaus mehr als „nur“ Rückenübungen. Vielmehr geht es in diesem Kurs um die Stärkung der tiefen, die Wirbelsäule stabilisierenden Muskulatur und dafür sind komplexe Übungen genau richtig. Wir wollen uns also ganz bewusst mal aus dem Gleichgewicht bringen um unseren Körper wieder beizubringen, uns von innen heraus zu stabilisieren. Aber ähnlich wie im Faszientraining wechseln sich anstrengende und weniger anstrengende Übungen ab, um immer genügend Kraft und Konzentration für die jeweilige Übung aufbringen zu können. Außerdem werden immer wieder theoretische Inhalte vermittelt, um ein besseres Verständnis für die Anatomie des Körpers sowie für ergonomische und präventive Maßnahmen in Bezug auf Rückenschmerzen zu entwickeln. Wer also nicht nur körperlich aktiv sein möchte sondern sich auch für theoretische Inhalte bezüglich Rückengesundheit interessiert, der ist hier genau richtig.



Du bevorzugst das regelmäßige Sporttreiben draußen und in der Gruppe? Dann könnte die *Walking Gruppe* unter der Leitung von Renate Reich das Richtige für dich sein! Hier ist jeder willkommen, egal wie alt bzw. wie fit man ist und ob man lieber mit, oder doch lieber ohne Stöcke laufen möchte. Auch was die Walking Geschwindigkeit angeht hat Renate alle Teilnehmer im Blick und ermöglicht auch individuelle Förderung. Jetzt in der Herbst- und Winterzeit (November - April) wird jeden Donnerstag von 09:30h- 10:30h auf der Laubenheimer Höhe gewalkt. Treffpunkt ist der Friedhof in Laubenheim, an der Haltestelle „Am Bornberg“. Von April bis Oktober dagegen wird abends, von 18-19h im Laubenheimer Ried gewalkt, Treffpunkt ist hier vor dem TVL Büro. Jede Walking Einheit wird mit Dehnübungen in der gemeinsamen Runde abgeschlossen.

Wie bereits geschildert gibt es ansonsten auch noch die Möglichkeit, etwa 1x im Monat gemeinsam wandern zu gehen (mehr Informationen auf der Homepage) - und ab März findet jeden ersten Donnerstag im Monat eine Outdoor-Senioren-gymnastik um 11 Uhr im Laubenheimer Park statt, eine Matte wird hierbei nicht benötigt.

Zu guter Letzt: wer sich aufgrund von körperlichen Beschwerden unsicher ist, welcher Sport bzw welche Übungen für ihn oder sie das richtige sind, der hat neuerdings die Möglichkeit, jeden Donnerstag, von 09:30h - 11 Uhr, im Fitnessclub vorbei zu schauen. Dort habe ich als Physiotherapeutin die Möglichkeit, euch Mitglieder etwas spezifischer zu beraten und je nach körperlicher Problematik auch entsprechende Übungen zu zeigen.

Ich hoffe, es ist mir gelungen euch mit dieser kleinen Übersicht einen guten Einblick in die Vielfalt des Seniorenprogramms zu geben und euch (und vielleicht auch euren Partner, Nachbar, Bekannten etc.) zum Sport zu motivieren.

Denn Sport ist einfach auf ganzer Linie toll und gemeinsam macht das alles doppelt Spaß. Jederzeit kann eine „Schnupperstunde“ erfolgen und keine Angst, das Wohlergehen eines jeden Teilnehmers steht immer im Vordergrund. Jeder macht einfach wie er kann und wie es sich richtig anfühlt! Ich freue mich, wenn ihr einfach mal in den Kursen vorbeischaut!

Eva Pfaff



„Was sind eigentlich diese Faszien?“

Hallo zusammen, ich bin Eva, Physiotherapeutin und Sportwissenschaftlerin, und leite seit September hier im TVL verschiedene Gesundheits- und Seniorenkurse, wie z.B. Freitag Vormittags den Kurs „Core- und Faszientraining“.

„Was sind eigentlich diese Faszien, und warum gibt es diesen Hype erst seit kurzem?“ Diese Fragen höre ich sehr oft von Seiten der Teilnehmer in meinen Kursen. Genauso wie die Antworten anderer Teilnehmer „ach, Faszientraining, das ist doch das mit dieser furchtbar harten Rolle“.

Als Folge solcher Gespräche setzte ich erst mal zu einem Redeschwall an, um ein wenig Licht in das Thema Faszien zu bringen. Wie schön also, dass es nun die Möglichkeit gibt, im TV Aktuell ein wenig Aufklärung für alle Interessierten betreiben zu können:

Es lassen sich 3 verschiedene Typen von Faszien unterscheiden:

- Oberflächliche Faszie: Liegt direkt unter der Haut und enthält Fettgewebe.
- Tiefe Faszie: Umgibt Muskeln, Knochen und Gelenke und sorgt für deren Stabilität.
- Viszerale Faszie: Umhüllt die inneren Organe und unterstützt deren Position im Körper.

Dass es Faszien gibt, weiß man schon sehr lange, jedoch hatte man sich lange Zeit mehr für die Strukturen unterhalb der Faszien interessiert und der Faszie keine Aufmerksamkeit geschenkt. Erst in den 1950er Jahren begannen Forscher, die Rolle von Faszien systematisch zu untersuchen. Wie überrascht man war, als man feststelle, dass sich in den Faszien sechs Mal mehr Nervenenden befinden als in den Muskeln! Mittlerweile ist man sogar der Meinung, dass die Faszien das größte Sinnesorgan im Körper sind. Denn die Faszien sind sehr gut durchblutet und voller sensorischer Rezeptoren: Sie messen Temperaturänderungen, Druck- und Zugkräfte und Ände-

rungen im chemischen Milieu. Sie sorgen dafür, dass wir uns im Raum zurechtfinden.

Letztendlich kann man 4 Hauptfunktionen der Faszien beschreiben:

- 1) Formen: sie umhüllen sämtliche Strukturen und haben dabei auch eine polsternde, stützende und schützende Funktion
- 2) Bewegen: Faszien sind an jeder Bewegung beteiligt, sie übertragen Kraft & Spannung über Gelenke hinweg. Gleichzeitig können sie Bewegungsenergie speichern und sie wie ein Katapult wieder abgeben, was den Kraftaufwand der Muskeln deutlich minimiert. Außerdem sorgen die Faszien durch ihre Gleitfähigkeit für eine reibungslose Verschiebbarkeit der Muskeln und Organe gegeneinander
- 3) Versorgen: mithilfe der Faszien wird Flüssigkeit transportiert und der Stoffwechsel der verschiedenen Gewebe aufrechterhalten
- 4) Kommunizieren: Reize und Informationen werden von Faszien empfangen und weitergeleitet

Diese Vielfältigkeit an Funktionen ist nur dank ihrer Bestandteile möglich: Faszien bestehen hauptsächlich aus Kollagen, Elastin, Wasser und Klebstoffe (z.B. Fibrin).

- > Durch das Kollagen sind sie relativ fest und formgebend und haben dabei mehr Zugfestigkeit als Stahl.
- > Dank dem Elastin sind sie gleichzeitig aber auch sehr elastisch und bis auf die doppelte Länge dehnbar
- > Darüber hinaus haben Faszien die Fähigkeit, Hyaluron zu produzieren, und somit wie ein feuchter Schwamm auch jede Menge Wasser und Klebstoffe zu speichern. Das macht sie elastisch und in ihren jeweiligen Schichten gegeneinander verschiebbar.

Soweit so gut. Aber was macht Faszientraining aus und wofür sind die Rollen gut?

Letztendlich orientieren wir uns bei Faszientraining an der Anatomie und Physiologie der Faszien. D.h. wir arbeiten mit federnden, schwingenden Bewegungen oder springen hier und da auch mal, denn das regt das Kollagen an und sorgt letztendlich für gute Stabilität, was vor allem für unsere Gelenke von großer Bedeutung ist. Außerdem wollen wir große, deh nende Bewegungen machen, um das Elastin zu fördern und die Faszien elastisch zu halten. Und zu guter Letzt kommt die Faszienrolle und /oder der Faszienball zum Einsatz, mit deren Hilfe wir viel Druck auf die Faszien geben möchte, um wie ein Schwamm alte, verbrauchte Flüssigkeit auszupressen und somit neue Flüssigkeit in das Gewebe einströmen kann.

Core - Faszien

Kurz gesagt ist es das Ziel sich möglichst viel und groß zu bewegen und dabei auch mal aus der Komfortzone zu kommen. Bewegungsmangel muss unbedingt vermieden werden. Denn Bewegungsmangel ist gleichzeitig auch ein Mangel an Flüssigkeitsverschiebung und dieser lässt Faszien versteifen und verkleben, jede Bewegung wird unangenehmer und die Spannung in der Muskulatur erhöht sich - die Muskulatur samt Faszien verkürzt und sorgt für Schmerzen.

Also kommt gerne vorbei und tut was für eure Gesundheit und euer Wohlbefinden. Momentan kann man sich wöchentlich für den Faszienset anmelden. Am besten ein eigenes Faszienset mitbringen (große Rolle, Ball, evtl noch Duoball; im Zweifel haben wir aber auch immer ein paar Materialien vor Ort) - und keine Angst vor harten Rollen, wir werden immer eine Position für euch finden, in der ihr auch das Rollen gut ausüben könnt.

Eva Pfaff



Pilates im TVL

Was ist eigentlich Pilates?

Pilates ist ein sanftes und gleichzeitig dynamisches Krafttraining, dessen Fokus auf der Stabilisierung der Körpermitte liegt. Alle Übungen sind so ausgelegt, dass Beckenboden, Bauch- und untere Rückenmuskulatur kontinuierlich trainiert werden. Die Beweglichkeit der Gelenke, vor allem auch der Wirbelsäule wird verbessert und die Muskulatur wird sowohl gekräftigt als auch gedehnt. Gute Dienste leistet es auch beim (Wieder-)Einstieg in den Sport oder bei bereits bestehenden Problematiken wie z.B. Rückenbeschwerden. Durch das kontinuierliche Training der Beckenbodenmuskulatur bei jeder Übung kann zudem Kontinenzproblemen und Senkungsproblematiken effektiv entgegengewirkt werden.



Für wen eignet sich Pilates?

Pilates eignet sich für jeden Menschen, da die Übungen sehr individuell an bestehende Problematiken und den aktuellen Leistungsstand angepasst werden können. So kommt jeder auf seine Kosten und wird bei regelmäßigem Training Veränderungen in der Beweglichkeit, der Körperhaltung und -spannung feststellen. Auch postoperativ bietet sich das Pilatustraining an, um bei der Rehabilitation und dem Wiedereinstieg in den Sport zu unterstützen.

Pilates mit Baby

Der TVL bietet ab Dezember 2024 auch wieder einen Pilateskurs speziell für Eltern mit Babys an. In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Rückbildung der in der Schwangerschaft beanspruchten Strukturen, vor allem des Beckenbodens und dem Schließen der Rectusdiastase. Die Gesäß- und Beinmuskulatur wird wieder auftrainiert und die durch das Baby oft stark beanspruchte Rücken-, Nacken-, und Armmuskulatur durch gezielte Übungen sowohl gekräftigt als auch entspannt.

Pilates mit Krankenkassenzertifizierung

Wieder im Programm sind ZPP-zertifizierte Pilateskurse am Dienstagvormittag. Diese Kurse finden an je 10 Terminen statt und werden rückwirkend von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Hier wird viel Wert auf die korrekte Übungsausführung gelegt, weshalb die beiden Kurse auf je 10 Personen beschränkt sind. Nach der Teilnahme an mindestens 80% der Einheiten kann im Anschluss an den Kurs eine Bescheinigung bei der Krankenkasse eingereicht werden, welche dann einen Teil der Kursgebühr erstattet.

Katharina Weller

Fit werden und bleiben *im Fitnessclub des TVL*

Liebe Mitglieder - und die, die es noch werden wollen - des Fitnessclub,

wieder nähert sich ein Jahr dem Ende.

Auch in diesem Jahr konnten wir wieder neue Mitglieder gewinnen. Obwohl uns auch einige verlassen haben, steigt die Mitgliederzahl im Fitnessclub insgesamt an.

Zur Neueröffnung der Abteilung in 2019 hatte man gehofft, irgendwann die Schwelle von 200 Mitgliedern erreichen zu können. Ich rechnete damals mit eher 300 Mitgliedern.

Ich irrte mich, da aktuell (Oktober 2024) 394 Mitglieder verzeichnet werden können und bis zum Jahresende durchaus die beeindruckende Anzahl von 400 Mitgliedern erreicht werden kann.



Es ist nicht selbstverständlich, dass ein Verein wie der TVL über einen eigenen Kraftraum in dieser Größe verfügt, dessen umfangreiche Geräteausstattung

auch die Bedürfnisse anderer Abteilungen erfüllen kann, für die Kondition, Beweglichkeit und Schnellkraft wichtig ist.

Der umgangssprachliche Begriff „Mucki-Bude“ entspricht in keinsten Weise dem Konzept dieser Abteilung, die ihren Schwerpunkt in dem gesundheitsorientierten Krafttraining sieht.

Unsere besondere Aufmerksamkeit gilt den Teilnehmern, die Probleme mit Gelenken und Körperhaltung haben. Die Probleme zu reduzieren oder zumindest nicht zu verstärken ist das Ziel eines regelmäßigen Trainings mit angemessenen Gewichten und der richtigen Haltung. Über 60% unserer Teilnehmer sind über 60 Jahre. Auch mit über 80 Jahren haben einige von uns Freude



daran, fitter zu werden und zu bleiben.

Das ganze Fitnesssteam steht euch immer mit Rat und Tat zur Seite und ist auch für eure Fragen gerne stets ansprechbar. Vielen herzlichen Dank an unser Team!!!

Übrigens: Neben allem Training kommt auch der Spaß und unser Vereinsleben nicht zu kurz...

Also: Kommt vorbei und macht mit - unser TVL bietet jedem Interessierten etwas.

Auch in diesem Jahr gibt es für die Mitglieder des Fitnessclub und deren Übungsleiter einen kleinen Sektumtrunk in der letzten Trainingsstunde am Montag, den 30.12.2024 ab 10 Uhr.

Danke an alle für die schönen Stunden in 2024.

Wir wünschen allen ein paar schöne und besinnliche Weihnachtsfeiertage und einen guten Rutsch in's neue Jahr 2025.

Peter Geuder



Bewegung im Freien



Am 10. Oktober 2024 trafen sich rund 20 Seniorinnen und Senioren, um zum ersten Mal am Pilotprojekt „Bewegung im Freien“ teilzunehmen. Das Seniorennetzwerk Laubenheim hat in Kooperation mit dem TV Laubenheim das Projekt ins Leben gerufen.

Es ist ein niedrigrschwelliges, kostenloses Angebot, das sich vor allem an Seniorinnen und Senioren richtet, die noch nicht in einem Sportverein aktiv sind“, erklärte *Alex Stahl*. Es wird ab dem kommenden Jahr von März bis Oktober immer am ersten Donnerstag im Monat von 11 bis 11.45 Uhr angeboten.

Die Seniorenübungen wurden von *Eva Pfaff* durchgeführt. Es begann mit einem Aufwärmen mit kleinen Reifen. Danach folgten koordinative Gleichgewichtsübungen. Kräftigung und Beweglichkeit standen im Vordergrund. Die Laubenheimer Seniorinnen und Senioren waren mit viel Eifer und Spaß bei der Sache.

Weitere Informationen zu „Bewegung im Freien“ findet ihr unter www.tv-laubenheim.de. Der TVL-Newsletter wird rechtzeitig über den Start im nächsten Jahr informieren.

Werner Burger



Ballschule! Mehr als nur Fußball

Seid nun mehr als 4 Jahren bieten wir im TV Laubenheim die Ballschule für Kinder von 4 bis 5 und 5 bis 6 Jahren an.

Durch abwechslungsreiche, spielerische und altersgerechte Stationen werden den Kindern grundlegende Fähigkeiten gelernt, z. B. wie man mit einem Ball umgeht. Es werden die motorischen Fähigkeiten gelernt, sowie die Koordination, Beweglichkeit und Teamfähigkeit gefördert.

Wir arbeiten viel mit dem Ball in der Hand oder am Fuß. So haben die Kinder die Möglichkeit mit vielen verschiedenen Ballsportarten in Kontakt zu kommen. Fußball, Basketball, Handball, Tennis oder Hockey. Beim Fußball schießen wir z.B. mit kleinen Bällen auf ein großes Tor und beim Hockey arbeiten wir mit kleinen Hockeyschlägern und kleinen weichen Bällen.

Für die Verbesserung der Beweglichkeit bauen wir auch gerne kleine Parkours auf die die Kinder mit einem kleinen Ball überwinden müssen. Dies regt die Kreativität, so wie die Entscheidungsfähigkeit an.

Die Ballschule ist ideal, um die Begeisterung der Kinder für Sport und Bewegung zu wecken.

Für neue Kinder sind wir immer offen und würden uns freuen neue Kinder in der Ballschule begrüßen zu dürfen.

Leonard Dörnte



Parkour ab 12 Jahren

Seit ein paar Jahren bieten wir Parkour für verschiedene Altersgruppen in unserem Verein an. Wir haben Kindergruppen im Alter von 6-8, 9-11 und ab 12 Jahren, in denen wir altersgerechtes Parkour anbieten.

Hier werden verschiedene Techniken und Sprünge trainiert, die der schnelleren Hindernisüberwindung dienen. So werden in der älteren Gruppe schon komplexere, weiterführende Sprünge und verschiedene Bewegungsabläufe trainiert.

Die älteste Gruppe besteht Moment aus eine kleine Gruppe aus coolen und freundlichen Leuten, die Lust auf Parkour haben und sich jedes Mal neu ausprobieren möchten. Wir arbeiten zusammen im Team, sind immer für Wünsche der Kinder offen und verbessern uns gegenseitig. Dabei geben wir uns Tipps und leisten Hilfestellungen sofern erforderlich.

Das heißt: Wenn ihr Lust habt euern Körper neu zu entdecken und viele neue Sachen lernen wollt dann schaut gerne zu einem Schnuppertraining bei uns vorbei!

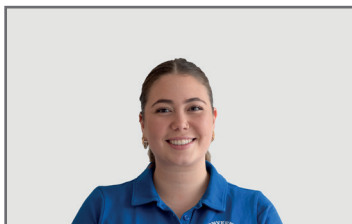
Neue Teilnehmer sind immer willkommen.

Leonard Dörnte



Unsere NEUEN

In den letzten Monaten haben wir mehrere neue Übungsleiterinnen bekommen - wir stellen vor :



Ich bin Denise Andreatta und lebe von Geburt an in Laubenheim. Als ausgebildete staatlich geprüfte Gymnastik- und Sportlehrerin betreue ich beim TVL das Kinderturnen. Zum TVL kam ich über Celine Pinheiro.



Mein Name ist Katharina Baumgarten, seit September 2024 bin ich im TVL tätig, von Beruf bin ich Lehrerin für Kunst und Biologie. Bereits seit meinem 17 Lebensjahr beschäftige ich mich mit Yoga, und bin mittlerweile ausgebildete Yogalehrerin.



Mein Name ist Sigrid Biebl, ich wohne in Bodenheim mache seit 15 Jahren Yoga und bin auch als Yoga Lehrerin ausgebildet. Im TVL arbeite ich neben meinem Beruf als Springerin für Yoga. Yoga hält fit, stärkt die Gesundheit, fördert Entspannung und die Beweglichkeit. Deshalb mache ich auch jeden Tag Yoga



Mein Name ist Leonard Dörnte, seit Ende Juni bin ich beim TVL als FSJler (Freiwilliges Soziales Jahr) und betreue den Parkour, Kinder in Bewegung in der Grundschule, sowie die Ballschule. Auch im Fitnessclub bin ich tätig. Aufgewachsen bin ich in Mainz in der Oberstadt, meine Sport Hobbies sind Parkour, Badminton und Joggen.



Mein Name ist Milunia Fadl und ich wohne in Hochheim. Beim TVL gebe ich Zumba und Pilates Stunden, die dort in einer Kooperation mit dem SAV angeboten werden.



Ich bin Lynn Wenzel und seit kurzem Übungsleiterin im TVL für Fortgeschrittenes Turnen. Im TVL war ich zuletzt im Leistungsturnen bei der Gerdi. Zur Zeit gehe ich in Rüsselsheim auf das Gymnasium und ich freue mich auf die Teilnahme Ende Mai 2025 am Deutschen Turnfest in Leipzig mit den anderen Turnerinnen des TVL.



Mein Name ist Susanne Sommer. Als gebürtige Laubenheimerin bin ich seit meinem 5 Lebensjahr im TVL. Neben meinem Beruf als Grundschullehrerin treibe ich viel Sport, wie Radfahren und Joggen. Im TVL betreue ich seit September 2023 die Bauch Beine Po Übungsstunden



Sportabzeichen

Historie 2023/2024

Ich hatte im letzten Heft, vermutet, dass der TV Laubenheim im Jahre 2023 wieder wie in den Vorjahren die



meisten Sportabzeichen Abnahmen hatte, aber wollte nicht ausschließen, dass ein anderer Verein besonders gut war.

Wir hatten 2023 tatsächlich die meisten Abnahmen und folglich ging ein neuer Wanderpokal wieder an uns. Den Vorgänger Pokal haben wir endgültig ge-

wonnen. Der Wanderpokal steht auf einer Kommode in unserem Wohnzimmer zum „Leidwesen“ meiner Frau, die vorschlägt, ich solle den Pokal in den Verein bringen. Ich sage, es sei ein Wanderpokal und ich persönlich wolle ihn rechtzeitig an den Sportbund übergeben. Sie weiß auch, dass ich damit rechne, ihn vermutlich wieder zu gewinnen.

Wieso bin ich so optimistisch?

Obwohl auch bei uns die Teilnehmerzahl abnimmt, waren wir bei der Fest Woche des Sportbundes Rhein Hessen unter dem Motto „*Rhein hüpft und laaft*“ der aktivste Verein und hatten die ganze Woche Veranstaltungen im Bereich Turnen, Leichtathletik, Nordic Walking und Radfahren. Sie waren gut besucht. Uns Prüfer hat es gefreut, dass neue Teilnehmer - auch im Seniorenalter - an der Olympiade des kleinen Mannes erfolgreich mitgemacht haben. Eine Mitarbeiterin des Sportbundes hat uns besucht viele Fotos gemacht und auch einen kurzen Film von mehreren Teilnehmern beim Turnen und der Leichtathletik

gedreht. Die Bilder und der Film waren auch für 1-2 Wochen auf der Social Media Kanälen zu sehen und erhielten großen Beifall.

Im Zuge der erwähnten Veranstaltung „*Rheinhesse hüppt und laaft*“ in der ersten Woche im Juni haben wir auch Fahrradfahren angeboten. Wie Ihr wisst, fahren wir im Polder 200 m Sprint mit Anlauf. Die Strecke habe ich vor Jahren mit Dieter Schurad abgemessen und Dieter hat die Markierungen an Start und Ziel gemacht. Die Ausdauer Prüfung über 20km Radfahren findet im Polder statt, es sind ca. 2 $\frac{3}{4}$ Runden zu fahren. Der Sprint konnte ohne Zwischenfälle auf einer trockenen Bahn abgelegt werden. Als wir dann zum Start in den Polder fuhren, bemerkten die Teilnehmer, dass es in der inneren Kurve Richtung Rhein doch sehr nass sei und noch nasse Erde von dem vielen Regen der Vorwoche auf der Strecke lag. Nun kein Problem sagte ich, dann fahren wir durch den Polder von außen, das sind ca. 200 m mehr also verlegen wir den Start dementsprechend nach hinten Richtung Bodenheim.

Als wir weiterfuhren, sahen wir auf der Fahrbahn einen Storch und die Sonne reflektierte auf dem Weg in seiner Nähe. Wir fuhren etwas weiter und stellten fest, er stand mit den Füßen im Wasser. An eine sportliche Fahrt mit Rennrädern war nicht zu denken und wir verschoben den Termin.

Die Sportabzeichen Abnahme ist halt ein Freiluft Veranstaltung. Beim nächsten Termin war es über 30 Grad warm, die beiden einzigen Teilnehmer, Vater und Sohn fuhren aber tapfer und erfolgreich. Im August hatten wir dann einen Termin, warm aber nicht heiß, trocken, etwas Wind. Alle Teilnehmer waren mit ihren Ergebnissen zufrieden.

Anfang Oktober hatten wir an einem Sonntagmorgen ideales Wetter, allerdings war nur Richarda als einzige Teilnehmerin da und sie wollte nicht, dass ich nur ihretwegen im Polder bin. Ich konnte sie überreden, doch zu fahren und sie fuhr schneller als im Vorjahr.

Der letzte Termin war Ende Oktober, es war neblig und windstill und kühl. Die wiederum einzige Teilnehmerin gehörte zu der Gruppe, die im Juni den Sprint absolvierte und die 20 km auch innerhalb der Zeit für Gold. Ich selbst fuhr auch 1 Runde und begegnete mehren Laufgruppen unseres Vereins.

Dass das Sportabzeichen eine Freiluftveranstaltung ist, stellten wir auch bei den Feriencamps fest. Es ist mittlerweile fester Brauch am Freitagmorgen die Leichtathletikprüfungen für das Sportabzeichen anzubieten. Die Kinder sind begeistert. Allerdings hatten wir sowohl im Pfingstcamp als auch in den

Sportabzeichen

Sommerferien ergiebige Niederschläge. 30 m Läufe klappen auch in der Halle, Standweitsprung auf Matten sind nicht so schön wie im Sand und 800 m Läufe und Weitsprung fiel aus, mit dem Angebot montags zu den Übungszeiten zu kommen.

Wenigstens im Herbst hatten wir gutes Wetter und wenn ich mich nicht täusche, haben erstmalig alle Kinder die Leichtathletikteil Disziplinen für das Sportabzeichen geschafft.

Wenn ich vom Zusammenspiel von Wetter und Teilnahme am Sportabzeichen schreibe, es gibt leider keine Garantie, dass bei gutem Wetter die Teilnahme sehr gut ist. Harry bot im August drei Schwimmtermine auf der Maarau an. Das Wetter war immer gut. Beim ersten Termin waren mehrere Teilnehmer da, die in einem stark bevölkerten Becken schwammen und beim Wenden auf Badegäste, die sich am Beckenrand festhielten, aufpassen mussten. Beim letzten Termin im August waren bei gutem Wetter ideale Verhältnisse, nur war niemand da, um die Schwimmleistung anzulegen.



Übrigens, wir haben Stand Ende Oktober noch ein paar Nachprüfungen. Ich freue mich besonders auf die Turnerinnen, deren Ausdauerprüfung -ein 800m Lauf- wegen ihrer Erfolge bei den Qualifikationen zur Rheinhessenmeisterschaft und der darauf folgenden Teilnahme an der Rheinhessenmeisterschaft verschoben wurde. Ich bin aber sehr optimistisch, dass das klappt, denn die Turnerinnen haben auch einmal in den Vorjahren bei Läufen in der Woche zwischen Weihnachten und Silvester ihre Ausdauer bewiesen.

Das Prüferteam bestehend aus Martina, Raimund, Harry, Wilhelm, Rüdiger und mir freut sich schon jetzt auf Eure Teilnahme im nächsten Jahr.

Manfred Neureuther

TURNSHOW GRUPPE DES TVL



Rheinessen-Meisterschaft Mannschaft

Der TVL gratuliert unseren Turnerinnen, die bei den Rheinessen - Meisterschaft Mannschaft den 4 . Platz unter 8 teilnehmenden Mannschaften erreicht haben



Vanessa, Caroline, Suvi, Leni, Lynn



Lea, Lilly Roddert, Lotta

und, obwohl nur zu dritt geturnt (das war besonders schwierig), den 5. Platz von 6 Mannschaften

Tag des Kinderturnens 2024

„Zirkuskind“ das war unsere diesjährige Motto beim Tag des Kinderturnens, der wieder ein voller Erfolg war. 73 Kinder kamen, um an 16 Stationen ihre Zirkuskünste aus zu probieren.

Die Stationen waren in 4 Hauptgruppen unterteilt zu den Themen Jonglage, Tiershow, Akrobatik und Balance. Die Kinder jonglierten mit Tüchern, überwandene hohe Parcours abschnitte, krochen durch Feuertunnel und probierten sich als Seiltänzer auf Balken und Seil. Auch Übungen, die in der Gruppe absolviert werden mussten waren dabei wie Ballons mit dem Schwungtuch in der Luft halten oder gemeinsames Jonglieren.

Alle Stationen waren so ausgelegt, dass sie von Kindern im Alter von 3-12 Jahren gemeistert werden konnten, ob mit oder ohne Beeinträchtigung. So hatten auch die Kinder unserer Rolliabteilung viel Spaß mit den Turnern, Tänzern und Ballsportlern gemeinsam diese Turntag zu erleben. Alle Kinder hatten zudem die Möglichkeit die Stationen mit unseren vereinseigenen Rollstühlen auszuprobieren, was viele begeistert angenommen haben.

Waren alle Stationen geschafft bekam jedes Kind eine Urkunde sowie einen Aufkleber zum Aufbügeln.

Auch für das leibliche Wohl in Form von Obst und Getränken war gesorgt.

Danke an alle Helfer und vor allem Gerdi für die Organisation.

Melanie Spengler



Hallo,

mein Name ist Lynn, ich bin 14 Jahre alt und turne in der Leistungsturngruppe Gerätturnen beim TVL. Mit dem Turnen habe ich vor 10 Jahren angefangen, in Laubenheim trainiere ich jetzt schon seit 2017 und es macht mir immer noch sehr viel Spaß.



Für mich persönlich ist das Beste am Turnen das Erfolgsgefühl, wenn man ein neues Element das erste Mal sicher alleine turnt. Bei uns ist die Wettkampfphase erstmal vorbei, weshalb ich mich jetzt voll und ganz darauf konzentrieren kann viele neue Elemente zu trainieren und neue Übungen zusammenzustellen.

Rückblickend auf das vergangene Jahr sind wir „Großen“ als Mannschaft vom Leistungsturnen durch eine ganz schön turbulente Zeit gegangen. Wir haben einige Medaillen gewonnen aber auch so manche leider verloren. Noch hinzu kommt, dass einige meiner Mannschaftskolleginnen leider mit dem Turnen aufgehört haben, doch es sind auch viele tolle neue Mädels dazugekommen, was mich sehr freut.

Mit am wichtigsten finde ich es Freundinnen zu haben, die eine so starke Leidenschaft mit dem Turnen verbinden, wie ich selbst. Ich habe im Training einige meiner engsten Freundinnen kennengelernt und ich denke es geht bestimmt vielen anderen auch so im Sport. Wenn ich ins Training komme und meine Mädels wieder sehe, wird mein Grinsen immer noch eine Spur breiter. Ich denke jeder sollte einen Ort haben, an dem er mit vielen Menschen eine Verbindung teilt. Bei mir ist dieser Ort die Turnhalle.

Bevor ich nach Laubenheim kann, war ich schon bei einigen anderen Turnvereinen, doch nirgendwo war es so schön wie im TVL, und das ist noch heute so!

Wenn ich mich nicht gerade selbst an den Geräten herausfordere, trainiere ich die jüngeren Mädchen im Fortgeschritteneturnen mit. Es ist wirklich schön anzusehen, wie man andere unterstützen kann immer besser zu werden. Auch lustig ist mit zu erleben, wenn die Mädels sich nach einer längeren Pause, beispielsweise den Ferien, wiedersehen und aus dem Erzählen nicht mehr herauskommen.

Egal, ob Groß oder Klein, das Gefühl eine Mannschaft zu sein wird im TVL groß geschrieben. Ich kann mich auf die Trainerinnen und meine Freundinnen immer verlassen und freue mich auf noch viele schöne Jahre hier im TVL.

Lynn Wenzel



Jahresbericht der Tennisabteilung

Liebe Vereinsmitglieder,

mit der Abteilungsversammlung am 1. März 2024 begann das Tennisjahr mit einer großen Zäsur für unsere Abteilung. Nach acht Jahren gab Volkmar Vitt das Amt an Jochen Müller weiter. Ein großes DANKESCHÖN an Volkmar für seine Hingabe und seine geleistete Arbeit in den vergangenen Jahren! Wir freuen uns, dass du unserer Abteilung weiterhin als Teil des Getränketeams erhalten bleibst und uns damit weiterhin unterstützt. Rund 30 teilnehmende Mitglieder zeigten das große Interesse und würdigten Volkmars Engagement innerhalb unserer Abteilung, was uns sehr freut.

Saisoneröffnung mit dem Schleifchenturnier

Unsere Saison startete dieses Jahr erstmals mit unserem beliebten Schleifchenturnier am 28. April. 44 Spielerinnen und Spieler fanden sich auf der Anlage ein und genossen das gesellige Miteinander - es wurde gespielt, gegessen und gelacht. Auch zahlreiche Zuschauer fanden den Weg auf die Anlage und unterstützten das Turnier. Ein besonderes Dankeschön geht an Martin und Jochen für die Turnierleitung, Norbert und Klaus-Dieter für das Grillen, Alex, Asti und Tjard für das Schnuppertraining sowie alle, die mit ihren Kuchen- und Salatspenden zum gelungenen Tag beitrugen.

Sportliche Erfolge und Aufsteiger

Die Mannschaften des TVL haben in dieser Saison erneut ihr Können bewiesen. Während einige Mannschaften Aufstiege feierten, haben sich auch jene, die es schwerer hatten, stets stark für den Verein eingesetzt. Besonders hervorzuheben sind:



die Herren 30, die es als Spielgemeinschaft mit Weisenau ungeschlagen in die Verbandsliga geschafft haben.



die Herren 70, die in die Rheinhessenliga aufgestiegen sind

sowie die Herren 75, die als Spielgemeinschaft mit Weisenau den Aufstieg in die Oberliga feiern konnten!



Zusätzlich konnte unsere Damenmannschaft den Sieg im Vereinspokal feiern, der Rheinland-Pfalz weit ausgetragen wird! Herzlichen Glückwunsch an alle erfolgreichen Teams!

Unabhängig von den Ergebnissen bedanken wir uns bei allen Spielerinnen und Spielern für ihr Engagement und die hervorragende Repräsentation des TVL.

Traditionelles Schoppen-Doppel-Turnier

Am 24.08. durften wir mittlerweile das siebte Schoppen-Doppel-Turnier veranstalten, das sich aufgrund des positiven Feedbacks der letzten Jahre großer Beliebtheit erfreut. Insgesamt 42 Doppel-Paarungen traten an, und auch das Wetter spielte wunderbar mit. Einen herzlichen Dank an das Organisations-Team: *Kevin Kup*, *Jochen Müller*, *Patrick Schanz* und *Timo Reuter* sowie alle Helferinnen und Helfer, die Kuchen- und Salatspenden bereitstellten. Die Veranstaltung war ein voller Erfolg, und wir freuen uns bereits auf das kommende Jahr, in dem sicherlich wieder viele Anmeldungen eingehen werden.

Vereinsmeisterschaft 2024



Vom 12. bis 14. September fand nach längerer Zeit wieder unsere Vereinsmeisterschaft statt. Sowohl die Damen- als auch die Herrenkonkurrenz erfreuten sich einer guten Teilnehmerzahl. Die Damen traten in einer Gruppe jeder gegen jeden an, die Herren spielten in vier Gruppen. Nach einer spannenden Gruppenphase fanden die Finalspiele am Sonntag statt und gipfelten in einem packenden Showdown. *Miriam Leva* (Mitte) und *Kevin Kup* (links) sicherten sich die Titel der Vereinsmeisterin und des Vereinsmeisters 2024 in spannenden Finalspielen gegen *Julia Lauer* und *Tjard Pepelnik*.

Herzlichen Glückwunsch an die beiden und ein Lob an alle Teilnehmenden für ihre tollen Leistungen!

Vielen Dank lieber *Carsten* für die großartige Turnierorganisation. Wir freuen uns schon auf die Austragung im nächsten Jahr!

Saisonabschlussfest

Am Samstag, den 14. September, ließen wir die Saison mit unserer „Players Night“ ausklingen. Gemeinsam ehrten wir die frisch gekürten Vereinsmeister und alle aktiven Spielerinnen und Spieler der Saison. Der Abend bot Gelegenheit, das Jahr Revue passieren zu lassen und gemeinsam zu feiern. Wir bedanken uns bei allen, die zum Gelingen des Abends beigetragen haben und freuen uns bereits auf das kommende Jahr, in dem wir hoffentlich wieder viele von euch auf der Anlage begrüßen dürfen!

Vielen Dank an alle, die durch ihr Engagement und ihre Unterstützung zu einem erfolgreichen Jahr 2024 beigetragen haben. Auf ein weiteres sportliches und erfolgreiches Jahr im TVL!

Jochen Müller



Jugend-Schleifchenturnier

begeistert Teilnehmer und Zuschauer

Auch dieses Jahr fand am 29. September 2024 das mit Spannung erwartete Jugend-Schleifchenturnier statt, das von 10:00 bis 14:30 Uhr auf der Tennisanlage durchgeführt wurde. Insgesamt 17 Jugendliche im Alter von 6 bis 14 Jahren, sowohl Mädchen als auch Jungen, nahmen an dem Turnier teil. Die Turnierleitung und die Trainer waren erfreut, das so viele Mädchen dieses Jahr mitgespielt haben. Viele Eltern waren gekommen, um ihre Kinder anzufeuern.

Das Wetter spielte mit: Zwar war es etwas kühl, doch die Sonne sorgte für angenehme Wärme und gute Laune. Alle Anwesenden fieberten mit, während die Spieler in insgesamt 4 Runden im Doppelmodus gegeneinander antraten.

Nach einem intensiven Vormittag voller spannender Spiele wurde eine wohlverdiente Mittagspause eingelegt. Die Eltern hatten sich mit Grillen von Würstchen, köstlichen Salaten und selbstgebackenem Kuchen hervorragend ins Zeug gelegt, so dass das leibliche Wohl der jungen Sportler gesichert war.

Gestärkt und voller Elan ging es nach der Pause in die entscheidenden Spiele. In der Endrunde konnten die Teilnehmer ihr Bestes geben und spannende Matches liefern. Am Ende des Turniers gab es nur strahlende Gesichter: Alle Spieler wurden als Gewinner gefeiert, und die Eltern waren sichtlich stolz auf die Leistungen ihrer Kinder.

Mit tollen Erinnerungen, Medaillen und kleinen Gewinnen im Gepäck gingen die Teilnehmer glücklich nach Hause. Das Turnier war nicht nur ein sportlicher Erfolg, sondern auch ein wunderbarer Tag des Miteinanders und der Gemeinschaft.

Alexandra Kup



Volleyball beim TVL

Erwachsene Mixed 1 und 2, Erwachsene BFS, Herren- und Damenmannschaft, Jugendgruppe männlich und weiblich: So sieht aktuell das Spektrum der Volleyball-Abteilung aus. Die Abteilung besteht inzwischen aus über 100 aktiven Mitglieder. Manche davon trainieren regelmäßig mehrfach die Woche, andere schauen unregelmäßiger vorbei.

Getragen wird das Angebot von inzwischen acht Übungsleitern (m/w) sowie weiteren, unterstützenden Abteilungsmitgliedern, von denen der eine oder die andere hoffentlich bald in die ÜL-Rolle schlüpfen werden.



Zu den Trainingseinheiten unserer neu formierte Damenmannschaft, den „Blue Butterflies“ kommen bis zu 18 Teilnehmerinnen. Für die beiden Übungsleiter Gianpiero Cino und Ralph Engelmann keine immer leicht zu organisierende Aufgabe. Die Mannschaft spielt aktuell in der Kreisklasse B. Der für die Spielrunde zu beschaffenden Trikotsatz wurde zum überwiegenden Teil von der Rigrerink Logistikgruppe gesponsort. Hierfür herzlichen Dank!



Mannschaftsbild mit Sponsortrikot

Anpfiff für das erste (und letzte) Heimspiel der Saison nach Erscheinen dieser TVL Aktuell - Ausgabe ist am 15.11.24 respektive am 30.03.2025 um 11 Uhr. Die Blue Butterflies freuen sich auf zahlreiche Zuschauer im Sportzentrum!!

Die Volleyball Freizeit Mannschaft Mixed 2 hatte in der Saison 23/24 als Tabellenzweiter ganz knapp den Aufstieg in die VVRH Mixed Liga 2 verpasst. Doch kurz vor dem Saisonstart 24/25 kam die überraschende Nachricht, dass aufgrund der Vielzahl an gemeldeten Teams jede Liga um ein zusätzliches Team aufgestockt wird. Somit sind nun wieder 8 Teams pro Liga vertreten, wie es vor Corona schon der Fall war. Dadurch wurde unsere starke sportliche Leistung nachträglich doch noch mit dem Aufstieg in die VVRH Mixed Liga 2 belohnt. Die Saisonvorbereitung verlief nicht optimal, da wir einige Spieler abgeben mussten und wir aufgrund von terminlichen Schwierigkeiten die Trainingszeit auf Donnerstag, gemeinsam mit dem BFS-Team, verlegt haben. Inzwischen ist die Spielzeit wieder angelaufen und wir haben die Saison mit dem Auswärtsspiel, das die längste Anfahrt hat, eröffnet. Mit dabei waren zwei erst kürzlich neu in unsere Volleyball Abteilung hinzugestoßene Spieler/innen, die sich bereit erklärt hatten unser schmal aufgestelltes Team zu unterstützen. Offensichtlich waren wir im ersten Satz noch nicht so richtig in Bechtheim angekommen und haben ihn daher haushoch verloren. Daraufhin hat der Gegner uns unterschätzt, was er direkt bezahlte, indem wir den zweiten Satz für uns entschieden. Leider mussten wir im Verlauf des Satzes einen verletzungsbedingten Ausfall eines souveränen Stammspielers hinnehmen. Dieser konnte durch einen mitgereisten Neuling zum Glück adäquat kompensiert werden. Die nächsten beiden Sätze waren heiß umkämpft, aber leider gingen beide für uns verloren. Bis Weihnachten stehen noch zwei herausfordernde Gegner an. In den Spielen werden wir wieder vollen Einsatz für den angestrebten Klassenerhalt geben

Sebastian Kaufmann, Trainer Mixed 2





Die Blue Aces, das Herrenteam des TVL spielt in der Bezirksklasse. Nach einem Jahr vorbereitendem Training durch unser Vorstandsmitglied und Coach Armin Lehr sind die Jungs ordentlich in die Saison gestartet.



Mannschaftsbild nach 3:0 Sieg gegen TSG Bechtheim

Die Herrenmannschaft bestreitet im Frühjahr 2025 noch zwei Heimspieltage: Sonntag, 09.02. ab 11 Uhr und Sonntag 09.03. ab 11 Uhr. Auch unsere Jungs freuen sich auf zahlreichen Support!



Erfolgreiche Teilnahme am Mixed-Turnier in Nieder-Olm

Ralph Engelmann, Abteilungsleiter Volleyball

TVL Newsletter

Der TVL Newsletter erscheint monatlich in der jeweils ersten Woche des Monats und informiert über Aktuelles und darüber was im aktuellen Monat geplant ist.

Anmelden : im Footer (Startseite - ganz unten) der Homepage
> **Newsletter anklicken.**



20 Jahre Laufseminar

Am 29. September 2024 feierte der TV Laubenheim sein 20-jähriges Bestehen des Laufseminars - von 0 auf 21 auf 42.

Als in 2000 der Gutenberg-Marathon ins Leben gerufen wurde, wollte 4 Jahre später der TV Laubenheim interessierten Läufer:innen das „richtige“ Laufen beibringen und nahm das Laufseminar in sein Sportprogramm auf. Harry Trost, bereits seit einigen Jahren als Trainer beim TV Laubenheim tätig, erarbeitete ein Konzept, überzeugte den TVL Vorstand und übernahm die Leitung.

Der Film „Von 0 auf 42“, in dem Läuferinnen und Läufer durch gezieltes Training auf einen Marathon vorbereitet werden, gab den Ausschlag, das Laufseminar „Von 0 auf 21“ ins Leben zu rufen. Ziel war es, Interessierte auf die 21 km des Gutenberg Halbmarathons vorzubereiten.

2008 veranstaltete der TVL erstmals den Polderlauf im Laubenheimer Ried, der als Vorbereitungslauf für den Gutenberg-Marathon ins Leben gerufen wurde. Bis heute ist der Polderlauf fester Bestandteil des Mainzer Laufkalenders.

Heute wird der Laufftreff für alle Alters- und Leistungsgruppen angeboten. Trainiert wird dienstags und donnerstags abends sowie sonntags morgens. Jeder Läufer erhält einen individuellen Trainingsplan, der als Orientierungs- und Leistungsplan dienen kann. Die Teilnehmer des Laufseminars spenden jedes Jahr für einen sozialen Zweck, sei es für die Kinderkrebstation oder für andere soziale Einrichtungen.

Harry Trost hat das Laufseminar mittlerweile an Birgit Lauterbach übergeben, die das Seminar in bewährter sehr guter Art und Weise leitet und betreut.

In einer Serie der AZ - von 0 auf 21 - und berichtet die Zeitung bis zum Gutenberg Lauf von den Trainingseinheiten und den Erfahrungen und Erlebnissen der einzelnen Teilnehmer

Werner Burger



Die Triathlonfreunde Laubenheim

haben ihre erste Saison hinter sich. Aus einem kleinen Grüppchen zu Anfang sind wir mittlerweile zu einer stattlichen 33-köpfigen Gruppe angewachsen, die für Ruhm und Ehre des TV Laubenheim und zum eigenen Spaß an zahlreichen Wettkämpfen teilgenommen hatte.

Ich denke, wir haben geschafft, was wir uns vorgenommen hatten. Gemeinsam als Gruppe bei den verschiedenen Wettkämpfen Spaß zu haben. Highlight war hier sicherlich der Sommertime Triathlon im August. Neben den heißen Temperaturen auf der Strecke ging es auch in unserem keinen Camp, das wir direkt an der Rad- und Laufstrecke eingerichtet hatten, heiß her. Jeder einzelne wurde hier ins Ziel geschrien.

Petrus hatte generell viel für uns übrig. Bis auf die Regenschlachten in Lampertheim und Gimbsheim hatte er uns immer strahlenden Sonnenschein beschert.

Beim Möwathlon wurden wir Zeuge von 90 Disqualifikationen, von denen zwei auch unsere Truppe getroffen hatten. Bei 567 Athleten war das schon eine Hausnummer. Die Strenge und nicht immer nachvollziehbare Regelauslegung, mag damit zusammengehangen haben, dass im Wettkampf auch die 12. Deutsche Meisterschaft der Justiz ausgetragen wurde....

Das viele gemeinsame Training hat uns zu einer kleinen Triathlon-Familie zusammengeschweißt, aus der einige engere Freundschaften entstanden sind. Auch abseits von Training und Wettkämpfen haben wir eine Saisonabschluss-Grillgarten-Party veranstaltet, bei der fast alle dabei waren.

Wir pflegen mittlerweile auch eine eigene Homepage, auf der die aktuellen Trainingszeiten und alles Wissenswerte mit vielen Bildern veröffentlicht werden (www.competitions.de)

Das Trainerteam ist jedenfalls mächtig stolz auf sein Baby „Triathlonfreunde Laubenheim“

Thomas Behr

WE WILL NEVER TRI ALONE



Wheel-Soccer-Cup

Zwei Pokale für den TV Laubenheim

Während in Paris die paralympischen Spiele ausgetragen werden, sammeln sich am ersten Septemberwochenende in Berlin circa 150 Menschen, um im bundesweiten Wheel-Soccer-Cup gegeneinander anzutreten. Auch der TV Laubenheim ist mit seiner Rollstuhlsportsektion vertreten, ein ganzer Reisebus ist organisiert. Hochmotiviert gehen gleich vier Kinder- und Erwachsenenmannschaften aus Mainz an den Start: Zwei davon erkämpfen sich die jeweils ersten Plätze samt den dazugehörigen Pokalen: die „Jugendtruppe Mainz“ und „Move it I“.

Im Wheel-Soccer spielen immer jeweils fünf Menschen in einem Team gegeneinander und kämpfen um einen Peziball, der im Tor der gegnerischen Mannschaft versenkt werden muss. Um möglichst viele Tore zu erzielen, braucht es ein geschicktes Zusammenspiel im Team, Schnelligkeit und gute Technik in den Bewegungsabläufen mit Rollstuhl und Ball. Doch der Wheel-Soccer-Cup steht noch für mehr: Fairness und Inklusion.

Fair Play heißt in diesem Kontext nicht nur rücksichtsvolles und freundliches Miteinander, sondern auch die aktive Integration aller (Ersatz-)Spielenden, keine Fouls und regelkonformes Verhalten, auch außerhalb des Spielfeldes. Dafür gab es sogar einen eigenen Pokal.

Darüber hinaus ist Wheel-Soccer ein echtes Inklusionsspiel, weil es Menschen mit und ohne Behinderungen im Spielspaß vereint und weil auch die Art der Behinderung mit Hilfe des Regelwerkes ausgeglichen werden kann. So sind beispielsweise Menschen mit wenig Kraft, eingeschränkten Bewegungsfunktionen oder Elektrorollstühlen ebenbürtige Teammitglieder, um mit der eigenen Mannschaft Tore zu erzielen.

Uns als 5-köpfige Familie hat der Wheel-Soccer-Cup in Berlin total begeistert. Das lag nicht nur an den zwei Pokalen, sondern vielmehr an der ganzen Atmosphäre. Wir alle

haben in verschiedenen Mannschaften gespielt, mitgefiebert, viel gelacht, zusammengehalten und wertvolle Zeit mit verschiedenen Menschen in und außerhalb des Vereins verbracht. Es hat uns zusammengeschweißt und gepusht. Bei einem solchen Miteinander wird selbst die lange Reisezeit im Bus zu einem schönen Erlebnis und die Müdigkeit am Montag Morgen verkraftbar.

Großen Dank für dieses tolle Event an die Organisator:innen aus dem Berliner Pfeffersport e.V. und aus dem TV Laubenheim!

Sandra Franz



10 Jahre Schule rollt!

Seit 10 Jahren führen wir erfolgreich das Inklusionsprojekt „Schule rollt“ durch. Mehrmals im Jahr wird es von unserer Abteilung Rollstuhlsport an rheinland-pfälzischen Schulen durchgeführt. „Schule rollt“ ist ein gemeinsames Projekt mit dem Behinderten- und Rehabilitationssportverband Rheinland-Pfalz (BSV) und der Unfallkasse Rheinland-Pfalz. Die Idee dahinter: Nichtbehinderten Kindern einen Einblick in neue Bewegungsmöglichkeiten zu geben und im wahrsten Sinne des Wortes „erfahrbar“ zu machen, mit welchen Schwierigkeiten Menschen im Rollstuhl im Alltag zu kämpfen haben - und wie diese überwunden werden können.



Im ersten Halbjahr dieses Jahres konnten wir leider nur 2 Termine realisieren, da uns ab dem 04. März das Transportmittel, mit dem wir unsere Kinderrollstühle, Trainingsmaterialien und Übungsleiter zu den Veranstaltungsorten brachten, nicht mehr zur Verfügung stand. Unser bundesweit ausgezeichnetes Engagement für Inklusion an Schulen drohte für längere Zeit auszufallen, da unser langjähriger Partner ARQUE (Arbeitsgemeinschaft für Querschnittgelähmte) das Fahrzeug aus wirtschaftlichen Gründen nicht

mehr unterhalten konnte. Es musste schnell eine Lösung gefunden werden, da die Nachfrage nach unserem Projekt enorm hoch und begehrt ist. Glücklicherweise konnten wir mit der ARQUE eine faire und günstige Übernahme des Mercedes Sprinters aushandeln und so die Weiterführung unseres Engagements sichern.

Der Transporter ist mit zwei Liftsystemen speziell für den sicheren Transport von Rollstuhlfahrern ausgestattet, bietet aber durch seine hohe Ladekapazität und 9 Sitzplätze auch viele weitere Einsatzmöglichkeiten für unsere Vereinsaktivitäten.

Auf der Grundlage des gelösten Transportproblems konnte mit unserem Projektpartner, der Unfallkasse RLP, eine neue Kooperationsvereinbarung geschlossen werden. Mit verstärkter finanzieller Unterstützung setzen wir unsere Inklusionsarbeit in Rheinland-Pfalz fort.

Alex Stahl

Das SWR Fernsehen war bei uns und hat in einer DI-abend Rolli - Trainingsstunde einen kleinen Beitrag für die RP Landesschau produziert.

Der Beitrag kann unter folgendem Link aufgerufen werden:

<https://www.swrfernsehen.de/landesschau-rp/sportverein-bietet-rollstuhlbasketball-an-100.html>

oder direkt über unsere Homepage unter **Aktuelles** oder **Sportarten/Rollstuhlsport**

Der Beitrag ist bis 25.11.2025 online

Doktors Meinung

So eine Enttäuschung! Oder?

Die ganze Welt, zumindest die ganze Sportwelt, schaute auf Paris. Alle waren voller Bewunderung angesichts einer perfekten, phantasievollen, traumhaft schönen Organisation dieser 33. olympischen Spiele der modernen Zeitrechnung. Ein Gesamtkunstwerk, zu dem man den französischen Organisatoren nur gratulieren konnte. Baron de Coubertin soll auf seiner Wolke gelächelt haben!



Wenn man von der Seine-Kloake absieht, die zu allem Überfluss auch noch unberechenbare Strömungsverhältnisse bot, fanden die Wettkämpfe, soweit bekannt, reguläre Austragungsorte und Bedingungen. Und den Zuschauern wurde das Allermeiste auch körpernah erlebnisgerecht zum Genießen angeboten. Für gelegentliches Regenwetter waren die olympischen Götter bei Zeus nicht verantwortlich.

329 Goldmedaillen, unzählige olympische Rekorde, Weltrekorde, Landesrekorde, persönliche Bestleistungen und so weiter wurden gewürdigt und gebührend gefeiert und ließen ebenso viele Fahnenhissungen erleben und stolze Nationalhymnen singen. Höher, schneller, weiter at it's best.

Leistungsvergleich auf höchster Ebene, ja eigentlich auf jeder Ebene, ist eine Folge offenbar angeborener Eigenheiten. Beginnend im Kindesalter macht es schon den Kleinsten Spaß, schneller zu laufen, weiter zu werfen, höher zu springen. Auch andere Vergleiche, auch ohne Wettkampfcharakter, gehören zum Leben in Gemeinschaft, sind oft Grundlage gegenseitiger Hilfen und Förderung. Die Behindertenwettkämpfe sind lebhaftester Beweis. Die Paralympiks standen den Spielen der Nicht-Behinderten in Nichts nach.

Die Erzielung von Höchstleistungen verlangt jenseits von Zentimetern und Sekunden messbare moralische und ethische Regeln. Ziele sind Fairness, Respekt, Ehrlichkeit. Dass oft auch eine Portion Glück zum Sieg gehört, erfordert Demut

und Bescheidenheit im Umgang mit der eigenen Leistung und der Leistung des Konkurrenten.

Allgemein gilt: Vergleich von Leistung gehört zum allgemeinen gesellschaftlichen Leben dazu. Auch Messung von Leistung im Sport gehört dazu. Auch Freude an der eigenen Leistung gehört dazu. Auch Freude an der Leistung des Kameraden gehört dazu.

Wer bestimmt die Regeln? Wer achtet auf deren Einhaltung?

Olympische Wettkämpfe unterliegen den höchsten ethischen Grundsätzen, die es im Sport gibt. Der olympische Eid von Wettkämpfern, Trainern und Kampfrichtern verpflichtet jeden Einzelnen, „die Regeln zu akzeptieren und einzuhalten im Geiste des Fairplay ... Gemeinsam verpflichten wir uns zu einem Sport ohne Doping, ohne Betrug, ohne jegliche Form der Diskriminierung. Wir tun dies für die Ehre unserer Teams, in Respekt vor den Grundprinzipien des olympischen Geistes und um die Welt durch Sport zu einem besseren Ort zu machen.“ (Zitat aus dem aktuell gültigen olympischen Eid).

Erstmals während der Jahrzehnte der olympischen Bewegung wird Doping im Eid an herausgehobener Stelle genannt. Doping wird gebrandmarkt als Verstoß gegenüber den Grundprinzipien des olympischen Geistes. Doping ist aber kein exklusives Problem olympischer Spiele; Doping ist ein Problem jedweden Leistungssports.

Um es ganz klar zu sagen: Doping ist immer Betrug an den Konkurrenten, an der Öffentlichkeit, an den Prinzipien eines sportlichen Wettkampfes. Und Selbstbetrug inklusive einer Gefährdung der eigenen Gesundheit, selten gar des eigenen Lebens (Tod der Siebenkämpferin Birgit Dressel 1987 in Mainz).

5 Athleten wurden wegen positiver Doping Tests während der olympischen Spiele 2024 suspendiert: wenige. (Nur die Bekloppten lassen sich bei solcher Gelegenheit erwischen: David Howman, ehem. Generalsekretär der *WADA). Aber über 1000 Sportler (>12%) gingen ohne vorgeschriebene Dopingkontrollen an den Start. Grund war ein angeblich nicht relevanter Computerfehler im System der WADA (Travis Tygart, Chef der *USADA). Tygart weiter: „Derzeit ist die weltweite Anti-Doping-Bewegung so zersplittert und gespalten wie seit Gründung der WADA im Jahr 1999 nicht mehr und das Vertrauen der Athleten und der Öffentlichkeit in sie ist so gering wie nie zuvor.“

An dieser Stelle möchte ich die Frage nach Sinn, Zweck und Folgen von Medaillenspiegeln stellen. Der Medaillenspiegel zählt die Zahl der errungenen Medaillen pro teilnehmenden Nationen, in den Spielen von Paris waren das immerhin 206 Länder. Chancengleichheit wird in der gängigen Zählweise vorausgesetzt, zumindest aber nicht hinterfragt. Ich erspare mir und dem Leser die Aufzählung all dessen, was zu Chancengleichheit gehört. Doping ist dabei nur ein Teilaspekt. In lebhafter Diskussion steht beispielsweise die genetische

Ungleichheit der Wettkämpfer und Wettkämpferinnen. Wieviel ‚Mann‘ darf in einer Frau stecken, damit sie bei Wettbewerben der Frauen als Frau mitmachen darf?

Kein Medaillenspiegel berücksichtigt die Aspekte der Chancengleichheit. Medaillenspiegel sind nicht nur nicht in der Lage, die Welt durch Sport zu einem besseren Ort zu machen (vgl. olympischer Eid). Nein, ein Medaillenspiegel setzt falsche Werte und falsche Anreize.

Insgesamt 33 Medaillen, davon 12 goldene haben deutsche Sportler in Paris erkämpft. Jede einzelne Leistung ist zu würdigen und ist der Freude wert. Zumal wir bei „unsere(n)“ Athleten relativ getrost Dopingsauberkeit annehmen dürfen aufgrund der nachweisbaren, zahlreichen, unangemeldeten Kontrollen. Das bescheidene Abschneiden im Medaillenspiegel 2024 setzt eine falsche Emotionalität. Wer mag sich als Kontrastbeispiel lustvoll den Vergleich mit den Spielen 1972 in München gönnen: Bundesrepublik Deutschland 13 Goldmedaillen, DDR 20! Staatsdoping trifft Individualdoping (Armin Klümper. Joseph Keul. Eufemiano Fuentes. Und viele andere Betrüger.)

Positive Emotionalität konnten unsere Athleten durch die Bank mit ihren Persönlichkeiten, mit ihrem Auftritt in Fernsehinterviews, mit ihren gescheiterten Einlassung zur eigenen Leistung wie zu Mitbewerbern erzielen. Hätte es dafür Medaillen gegeben, wäre der Stolz über das Edelmetall unserer Leistungsträger kaum zu dämpfen.

Die Freude über die Erfolge, die zumeist dem Zuschauer entgegenzuschlug, das waren Momente, in denen man einen Hauch des olympischen Eides durch die Fernsehstudios schweben spürte. Die meisten Athleten fuhrten ohne Medaille nach Hause. Aber sie hätten sie alle verdient. Glückliche Emotionen sind wertvoller als Zentimeter und Sekunden. Lasst uns daran denken, wenn wir diese Olympischen Spiele in Paris erinnern. Und vergeßt den Medaillenspiegel!!!

Dr. Erich Schmidt

*WADA: World Anti-Doping-Association

*USADA: United States Anti-Doping-Association

Ehrenamt

Ehrenamtliches Engagement ist das Herzstück eines lebendigen und aktiven Vereinslebens.

Zum Betrieb eines Sportvereins gehört weit mehr als Training und Wettkampf. Viele Ehrenamtliche unterstützen den „Sportbetrieb“ des TVL - ohne dieses Engagement könnten wir nicht das aktuelle Sportprogramm anbieten.

Der TVL braucht auch für die Organisation und Betreuung von Veranstaltungen Ehrenamtliche.

Wir suchen dringend ! engagierte Helferinnen und Helfer für die unten aufgeführte Aufgabe.

Wirtschaftsausschuss - Verstärkung gesucht!!!

Der Wirtschaftsausschuss plant und organisiert die Vereinsfeste (Terrassenfest, Rebblütenfest, Kerb) und unterstützt die Sportveranstaltungen (Polderlauf, Sportcamps) bei der Bewirtung.

Der TVL ist aus wirtschaftlichen Gründen auf diese Feste und Veranstaltungen angewiesen.

Wen suchen wir? Du hast Ideen und Freude an der Organisation von Festen und Events, bist ein Organisationstalent und hast Spaß daran, gemeinsam mit anderen etwas auf die Beine zu stellen. Verantwortungsvolle Tätigkeiten sind Dir vertraut. Strukturiertes Arbeiten liegt dir.

Was bietet der TVL?

Du gestaltest in einem lebendigen und innovativen Verein, dem TVL, mit. Du triffst auf tolle, interessierte und interessante Menschen und eine nette Gemeinschaft.

Bei Interesse melde Dich beim TVL, Alex Stahl, Du kannst den Verein bei einer wichtigen Aufgabe unterstützen.

- 2 Treffen / Veranstaltung a 2h
- 10 Veranstaltungen
- 40 – 50 h im Jahr , je nach Bedarf

Eine Ära ging nach 31 Jahren zu Ende



Nach 31 Jahren ging im September 2024 eine Ära zu Ende.



Giovanni Greco, mittlerweile über 70 Jahre alt, ging in den Ruhestand, seine Frau *Anna* ist ebenfalls im Rentenalter, und so hieß es auf-

hören, auch wenn es beiden sehr schwer fiel.

Ich war bei den Grecos, um mir erzählen zu lassen, wie es war, von Kalabrien über Rüsselsheim nach Mainz-Laubenheim zu kommen.

Giovanni Greco wurde 1952 als eines von neun Kindern in Kalabrien geboren und kam bereits 1969 nach Deutschland, um bei seinem Bruder in Rüsselsheim zu arbeiten - als Küchenhilfe und Tellerwäscher. Bereits 1973 kehrte er nach Italien zurück, um seinen Wehrdienst abzuleisten. In dieser Zeit lernte er seine Frau *Anna* kennen. Nach seiner Rückkehr nach Deutschland 1976 betrieb er einen Pizza-Straßenverkauf in Sprendlingen, bevor er 1983 das Restaurant seines Bruders in Rüsselsheim übernahm.

Der Start in Laubenheim begann mit einer Eisdiele, die inzwischen von einem Cousin geführt wird, bevor er im Dezember 1993 die Vereinsgaststätte des TVL übernahm.

Diese hatte bereits eine wechselvolle Geschichte hinter sich. Als Pächter begann ein Jugoslawe, der das Lokal 7,5 Jahre führte, es folgte ein weiterer Jugoslawe für 2 Jahre, dann ein Italiener für 3 Jahre, bevor ein Marokkaner kam, der das Lokal herunterwirtschaftete.

Ein Biervertreter stellte den Kontakt zwischen Giovanni und dem TVL her. Günter Beck und Alfred Allebrand unterschrieben den Vertrag und eine 31-jährige Geschichte begann.

Am Anfang musste Giovanni viel Geld in die Hand nehmen und investieren,



denn der Ruf war ruiniert. Es dauerte 3 Jahre, bis das Geschäft lief. In der schwierigen Anfangszeit hat der TVL Giovanni immer den nötigen Freiraum gegeben, um ihn zu unterstützen.

In diesen Jahren fanden viele Familienfeiern statt - von der Kindstaufe über Kommunion / Konfirmation bis hin zu Hochzeiten und Trauerfeiern - auch hier wurde das Motto des TVL - ...das Restaurant für dein ganzes Leben - umgesetzt. Alle Familienfeiern liefen parallel zum normalen Restaurantbetrieb, was nur möglich war, weil immer zuverlässiges Personal zur Verfügung stand. Die Gaststätte hat sehr viele Plätze und den Biergarten. Um das zu schaffen, braucht man genügend zuverlässiges Personal. Das zu finden, ist heute das größte Problem in der Gastronomie.

Für Anna und Giovanni war die Arbeit immer der Lebensinhalt und sie haben ihr Restaurant sehr gerne geführt. Durch die Personalsituation und die viele Arbeit im Rentenalter wird es immer schwieriger, ein Restaurant wie das da Giovanni zu führen. So ist es nun an der Zeit aufzuhören und in den „Ruhestand“ zu gehen.

In einer kleinen Feierstunde bedankte sich der TVL-Vorstand bei den Grecos für die langjährige gute Zusammenarbeit und überreichte ihnen eine Urkunde.


Die Grecos sind nach Nackenheim gezogen, aber Giovanni will sich im TVL-Fitnessstudio fit halten - wir werden ihn weiterhin auf dem TVL-Gelände treffen und sein fröhliches *Buongiorno* hören.

Wir wünschen ihm und seiner Familie alles Gute und vor allem Gesundheit und bedanken uns für die langjährige und für den Verein reibungslose Zusammenarbeit.

Der Verein sagt *Arrivederci* - es war eine schöne gemeinsame Zeit.

Werner Burger





W E I N G U T
SANKT URBAN
Winzermeister Walter Roth & Andrea Roth

Qualitäts- und Prädikatweine · Winzersekte · Weinpräsente
Flaschenweinverkauf täglich ab 17 Uhr, samstags ab 9 Uhr
Tel. 0 61 31-8 63 56 · Fax 88 25 50 · www.weingutsturban.de
Hans-Zöller-Straße 25 · 55130 Mainz-Laubenheim

Dieter Ebert

der langjährige Leiter der Sportverwaltung ging im Oktober in den Ruhestand. Dieter Ebert, gebürtiger Mainzer, seit 1986 Laubenheimer und dem TVL seit langem verbunden, ging im Oktober 2024 in den Ruhestand. Er stand und steht dem TVL mit seiner langjährigen Erfahrung jederzeit zur Verfügung.



Nach seiner Ausbildung zum Diplom-Verwaltungswirt begann er seine berufliche Laufbahn bei der Stadt Mainz. Nach einigen Jahren im Tiefbauamt führte ihn sein Weg ins Sportamt, wo er bald die Leitung der Sportverwaltung übernahm. Als aktiver Sportler war dies genau die richtige berufliche Position für ihn. In seiner aktiven Zeit spielte er Fußball bei der Alemania, die zu seiner Zeit in der Bezirksliga spielte.

In seine Amtszeit in der Stadt Mainz fiel auch die Einführung des Gutenberg-Marathons 2005, der sich zu einem der erfolgreichsten Marathonläufe in Deutschland entwickelte. Die höchste Teilnehmerzahl lag bei 13.000 Läuferinnen und Läufer, viermal in Folge wurden die Deutschen Marathonmeisterschaften beim Gutenberg-Marathon ausgetragen. Dieter Ebert war in diesen Jahren Rennleiter und maßgeblich in die Organisation eingebunden. Er selbst lief mehrmals den Halbmarathon, seine Bestzeit liegt bei 1:27 h.

Der Stadtsportverband Mainz verlieh im November zum ersten Mal den „Ehrenpreis des Stadtsportverbandes Mainz“. Diese Auszeichnung wurde neu geschaffen, um verdiente Persönlichkeiten des Mainzer Sports zu ehren. Dieter Ebert ist der erste Preisträger. Auch hierfür herzlichen Glückwunsch vom TVL. In der Laudatio wurde hervorgehoben, dass Dieter Ebert auch in seiner Freizeit nach Dienstschluss immer für Fragen und Probleme ansprechbar war. Das kann der TVL nur bestätigen, wir konnten uns immer an ihn wenden, wenn wir Hilfe oder Rat brauchten und bekamen diese auch.

Wir hoffen, dass der TVL ihn auch weiterhin in sportpolitischen Fragen ansprechen kann und wir seine bekannt guten Ratschläge hören können. Dieter Ebert ist auch bekannt dafür, dass er vor neuen Ideen sprüht und diese gerne im Verbund umsetzen möchte. Der TVL freut sich auf diese Neu - Inspirationen und auf den gemeinsamen Austausch. Gerne auch bei einem Schoppen.

Wir wünschen Dieter Ebert viel Freude und Spaß beim Boulespiel in der fröhlichen Geselligkeit der TVLer und weiterhin viel Gesundheit und ein erfülltes Rentnerdasein und gute Unterstützung des TVL.

Werner Burger

Wandern und Kultur beim TVL

Die Natur- und Kulturfreunde des TVL waren auch 2024 in Mainz und Umgebung aktiv. Ideen für die Ausflüge kommen aus der Gruppe und werden von uns geplant.

Danke dafür an Gerlinde, Heinz, Hiltrud, Trudel und Gerhard, Waltraud und Karl-Heinz.

Im vergangenen Jahr konnten wir sieben Ausflüge mit durchschnittlich 17 Teilnehmerinnen und Teilnehmern unternehmen:

Die Römersteine und der Neue jüdische Friedhof mit ihrer Geschichte, das Laubenheimer Ried, der Lennebergwald, die Hochheimer Weinlagen waren unsere Unternehmungen in der Natur. Es gibt immer wieder etwas Neues zu sehen. Und sich in der Gemeinschaft zu laufen, tut uns gut.

Weiterhin haben wir uns eine Ausstellung im Landesmuseum angesehen und konnten auf der Altstadtführung, welche auf anderen Wegen als sonst entlang ging, viel Neues über das alte Mainz erfahren.

Vor etwa zehn Jahren hat uns Friedhelm eine besondere Besichtigung der beginnenden Ausgrabungen in der Johankirche (der Alte Dom) vermittelt. Damals war dies noch eine Baustelle, die noch viele Überraschungen verbarg. Diese archäologischen Ausgrabungen konnten wir jetzt in einer Führung bestaunen.

Für 2025 hat unsere Gruppe wieder Touren durch die Natur und Besichtigungen geplant.

Diese Ausflüge enden traditionell mit einer „Schlusseinkehr“. Dort kommen auch die Wanderfreunde dazu, welche nicht mehr so gut zu Fuß sind.

Seit ihr neugierig geworden? Einfach beim TVL informieren oder bei m.ruppe@gmx.de.

Margit Ruppe



Impressionen von den Ausflügen

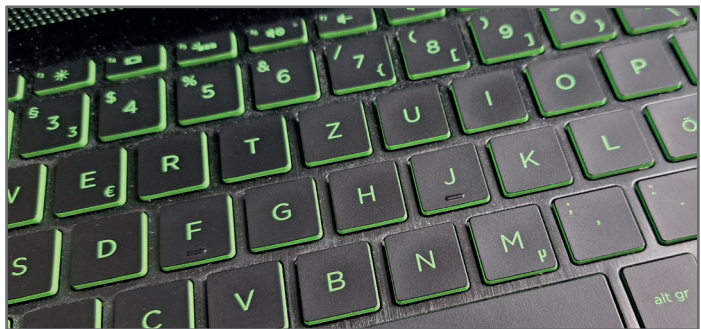


Gefahr vom PC

Stärker an der digitalen Welt teilnehmen und/oder Gefahr vom PC - Fake- und Pishing-Mails abwenden

Angebot - PC Kurse in der AWO von Rita Markgraf

Wir erleben eine zunehmende Digitalisierung unseres Alltags. So sind Arzttermine heute oft nur noch online möglich, die Anmeldung beim TVL soll ebenfalls digital erfolgen, Bankgeschäfte werden fast nur noch digital abgewickelt.



Der wichtigste Baustein, ist dabei eine E-Mail-Adresse zu haben und diese auch zu nutzen.

Auch die Betrügereien im Internet werden immer dreister. So gibt es immer mehr E-Mails, die von einer gefälschten Adresse verschickt werden, dem Original täuschend ähnlich sehen und bei denen man sich durch Anklicken eines Links einen Virus oder ähnliches einfangen kann. Das nennt man Pishing-Mails.

Und dann gibt es noch die ganz normalen Herausforderungen - einen Überblick über die erhaltenen E-Mails zu bekommen, eine Ablage auf dem PC zu organisieren, damit man wiederfindet, was man hat.

Nicht jeder hat junge Verwandte in der Nähe, die helfen könnten und professionelle Hilfe ist teuer. Was also tun?

Rita Markgraf, die Seniorensicherheitsberaterin der Stadt Mainz und Digitalbotschafterin der Medienanstalt RLP, bietet im neuen Jahr einen Kurs an, der sich an ältere Mitbürger:innen richtet und die oben erwähnten Inhalte anspricht.

Damit die Gruppen nicht zu groß werden, bitten wir darum, sich in der Geschäftsstelle des **TVL Mainz-Laubenheim** bis spätestens zum **28.02.2025** zu melden, um Ihr Interesse an einem solchen Kurs mitzuteilen. Dazu bitte Ihren Namen und *Ihre Telefonnummer, bzw. Ihr E-Mail* hinterlassen, damit die Interessierten in die jeweilige Gruppe und dem damit verbundenen Termin eingeordnet werden können. Außerdem bitte die **Fragen 1-3** zu beantworten und beschreiben Sie, was Sie sich von dem Kurs erhoffen.

Die Interessierten werden in kleine Gruppen, nach Kenntnisstand und Thema, aufgeteilt. Der jeweilige Termin für die jeweilige Gruppe (s. unten) wird mitgeteilt.

Fragen:

1. Benötigen Sie Hilfe beim Einrichten einer E-Mail am Smartphone (nur Android - kein I-Phone), Tablet oder PC?
2. Benötigen Sie Hilfe beim Ablegen von wichtigen E-Mails?
3. Haben Sie bereits eine E-Mail Adresse?
4. Beschreiben Sie mit wenigen Worten, was Sie genau von dem Kurs erwarten.

Sobald diese Informationen vorliegen, werden die interessierten Personen einer Gruppe zu geordnet.

Grundsätzlich wird der jeweilige Kurs am

Montagnachmittag, den **10.2., 17.2, 10.3, 17.03, 24.3., von 14.00 bis 16.00 Uhr** durchgeführt.

Der Kurs wird in den Räumen der **AW0, Wilhelm-Leuschner Str. 14, 55130 Mainz-Laubenheim**, durchgeführt.

Ob weitere Termine erforderlich sind, wird mit der jeweiligen Gruppe danach besprochen. Den Interessierten wird mitgeteilt, an welchem der genannten Termine die Teilnahme möglich ist.

Rita Markgraf

Gebäudesanierungen

Neue Fenstersteuerung - Alfred -Allebrand-Halle

Nach anhaltenden Problemen mit der elektronischen Fenstersteuerung in der Gymnastikhalle des Alfred-Allebrand-Sport- und Fitnesszentrums hat sich der Vorstand entschlossen, die Anlage grundlegend umzurüsten. Dank eines Zuschusses des Sportbundes konnte die Umrüstung zügig umgesetzt werden, so dass die Übungsleiterinnen und Übungsleiter nun selbstständig und flexibel lüften können. Die Fenster lassen sich nun über ein einfaches Hebelzugsystem bedienen, was nicht nur die Handhabung erleichtert, sondern auch eine zuverlässige und jederzeit zugängliche Lösung darstellt - besonders hilfreich in den kalten Monaten, um die Halle gezielt und energiesparend zu lüften. Das neue System reduziert zudem den Wartungsaufwand, was langfristig zur Optimierung der Betriebskosten beiträgt und den Trainern ein komfortableres Arbeitsumfeld bietet.

Verschließung der Spechtlöcher

Mittlerweile sind auch auf drei Hallenseiten die Specht Löcher verschlossen, das Gerüst wurde nach langer Standzeit umgestellt und die Löcher auf der Seite zu den Tennisplätzen wurden auch verschlossen. Aber - die Spechte haben bereits die Schwachstellen entdeckt und hacken wieder auf der Wand. Nacharbeit ist notwendig.

Vereinsgaststätte

Seit Anfang Oktober wird die Gaststätte renoviert. Die Decke musste erneuert werden und die elektrischen Leitungen wurden ersetzt. Auch wurden alle Räume neu gestrichen. Wir freuen uns auf die baldige Eröffnung.

Instandhaltungsaufwand

Der TVL besitzt zahlreiche Gebäude, die laufend instand gehalten werden müssen, Sanierungen und Reparaturen sind notwendig. Auch das TVL eigene Gelände muss für die Sporttreibenden sicher sein, dies betrifft vor allem die Pflege des Baumbestandes. Trockene Äste müssen entfernt, Sträucher und Bäume geschnitten werden. Die dafür notwendigen Kosten müssen vom TVL getragen werden und waren im Jahr 2024 erheblich. Diese Kosten fallen kontinuierlich an, so müssen wir auch entsprechende Kosten für 2025 vorsehen.

Durch die intensive Nutzung unserer Übungshallen müssen immer wieder kleinere Reparaturen und Ersatzbeschaffungen durchgeführt werden. Ebenso wichtig ist es für den TVL, auf die Sicherheit aller Übenden und Mitglieder zu achten und diese immer wieder zu überprüfen und notwendige Abhilfemaßnahmen durchzuführen. Für diese Arbeiten jedes Mal einen Handwerker zu beauftragen, ist zeit- und kostenintensiv. Der TVL konnte *Erwin Netterdon* für diese Arbeiten gewinnen. Er verfügt über die notwendigen Fachkenntnisse und Fähigkeiten, um diese Missstände zu erkennen und zeitnah zu beheben.

Wir sind froh, diese Unterstützung zu haben.

Alex Stahl

ZOELLER KIPPER UNTERSTÜTZT WEITERHIN DEN TVL

Seit März 2021 ist die **Zoeller Kipper GmbH** verlässlicher Sponsor des TV Lauenheim. Die kürzlich verlängerte Partnerschaft um weitere drei Jahre stärkt den Verein nicht nur finanziell, sondern ermöglicht auch die Förderung unserer Nachwuchsarbeit und Vereinsprojekte. Die Zusammenarbeit mit **Zoeller Kipper GmbH**, einem weltweit anerkannten regionalem Unternehmen im Bereich Abfalllogistik, freut uns sehr und unterstützt unser Engagement.

Wir bedanken uns ganz herzlich.



Termine 2025

Datum	Veranstaltung
28. März	Mitgliederversammlung
5. April	Polderlauf
22. - 25. April	Sport Camp (Osterferien)
14. Juni	Sommerfest / Terrassenfest
17. - 21. Juli	Rebblütenfest
14. - 18. Juli	Sport Camp (Sommerferien)
12. - 15. Sept.	Kerb
21. Sept.	Helferfest
20. - 24. Okt.	Sport Camp (Herbstferien)
7. November	Tag des Kinderturnens
8. Dezember	Nikolausfeier



MAINZER
STADTWERKE



Aufnahmeantrag

Hiermit beantrage ich / beantragen wir die Aufnahme ab dem 1.

Monat

Jahr

- in den TV Laubenheim 1883 e. V. (TVL)
- ich bin / wir sind bereits Mitglied und möchte/n
- in den Fitness-Club des TV Laubenheim 1883 e. V. für folgende Zeiträume (nur zusätzlich zur Mitgliedschaft beim TVL möglich)
- jährlich (mit autom. Verlängerung) halbjährlich vom: _____ beginnend, für 6 Monate (endet automatisch).
- in die Taekwondo-Abteilung des TV Laubenheim 1883 e. V. (nur zusätzlich zur Mitgliedschaft beim TVL möglich)
- in die Tennis-Abteilung des TV Laubenheim 1883 e. V. (nur zusätzlich zur Mitgliedschaft beim TVL möglich)

Ich / wir können den Verein durch die folgende ehrenamtliche Tätigkeit unterstützen (z.B. Vorstand, Büro, Veranstaltungen, Reparaturen usw.):

<input type="checkbox"/> Herr <input type="checkbox"/> Frau	Titel:	Name:	Vorname:
Geburtsdatum:		Beruf:	
Anschrift (Straße, Hsnr., Postleitzahl und Ort):			
e-Mail:		Telefon:	
Sportarten:			

Weitere Familienmitglieder

<input type="checkbox"/> Herr <input type="checkbox"/> Frau	Titel:	Name:	Vorname:
Geburtsdatum:		Beruf:	
e-Mail:		Telefon:	
Sportarten:			

<input type="checkbox"/> Herr <input type="checkbox"/> Frau	Titel:	Name:	Vorname:
Geburtsdatum:		Beruf:	
e-Mail:		Telefon:	
Sportarten:			

<input type="checkbox"/> Herr <input type="checkbox"/> Frau	Titel:	Name:	Vorname:
Geburtsdatum:		Beruf:	
e-Mail:		Telefon:	
Sportarten:			

Sind bereits Familienangehörige Mitglied im TV Laubenheim 1883 e. V. ? ja nein.

Wenn Ja, bitte Namen angeben:

Kündigungsfristen: Siehe Seite 2. Bitte in Druckschrift ausfüllen.

Ich bin damit einverstanden, dass die Daten des Aufnahmeantrages maschinell verarbeitet werden. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Ferner bin ich damit einverstanden, dass der TVL bei verschiedenen Gelegenheiten – Wettkämpfe, Vereinszeitung, Homepage etc. - Bilder von Mitgliedern sowie personenbezogene Daten - wie Name - veröffentlicht. Ich kann gegenüber dem Vorstand weiteren Veröffentlichungen widersprechen. Ferner bestätige ich, dass ich die Datenschutzerklärung, die auf der TVL-Homepage veröffentlicht ist, gelesen habe und sie anerkenne.

Ort,

Datum

Unterschrift (bei Minderjährigen ein Erziehungsberechtigter)

Wichtiger Hinweis:

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. Die Höhe der Beiträge und die Regeln zur Beitragserhebung entnehmen Sie bitte der jeweils gültigen Beitragsordnung. Diese erhalten Sie im TVL-Büro (separat oder mit dem Aufnahmeantrag ausgehändigt) oder können sie auf der Website des TVL finden.

Sepa-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer DE73ZZZ00000170539

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

 vierteljährlich

 halbjährlich

 kalenderjährlich

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

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

Ort, Datum

Unterschrift des Kontoinhabers

 Wird von TVL eingetragen:

Beitrag:

Mitgliedsnummer:

Badminton		Info: Amelie Reiter, 0175-5255113, 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		
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		
Kinderbasketball				
Donnerstag	16:30-17:30	Kinder (10-11 Jahre)	Sportzentrum Ried	G. Hebler
Freizeitbasketball				
Montag	20:00-22:00	Erwachsene	Sportzentrum Ried	B. Quindt
Fitness Club (Zusatzbeitrag)		Info: 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
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. Mkrtchyan
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		
Aerial Silk				
Freitag	19:00-20:30	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	A-M. Trapp
Sonntag	19:00-20:30	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	A-M. Trapp
Bauch - Beine - Po				
Montag	19:00-20:00	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	S. Oehrlein
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/GymRaum EG	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. Sidorenc
Sonntag	09:00-10:00	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	I. Sidorenc
H.I.I.T.				
Dienstag	18:00-19:00	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	S. Sommer

* Zusatzgebühr Mitglieder / Nicht-Mitglieder; Weitere Informationen unter tv-laubenheim.de

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****Aktiv über 70**

Freitag	10:30-11:30	Senioren	Allebrand-Halle	E. Pfaff
---------	-------------	----------	-----------------	----------

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	E. Pfaff
---------	-------------	------	-----------------	----------

Pilates

Montag	17:45-19:00	Alle	Beck-Halle	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

Donnerstag	11:00-12:00	Senioren	Beck-Halle	E. Pfaff
------------	-------------	----------	------------	----------

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	K. Baumgarten
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

Historisches Fechten**Info: 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

* Zusatzgebühr Mitglieder / Nicht-Mitglieder; Weitere Informationen unter tv-laubenheim.de

LeichtathletikInfo: info@tv-laubenheim.de**Kinder-/Jugend-Leichtathletik**

Montag	18:30-20:00	Jugend (11 - 18 Jahre)	Sportplatz	C. Dagadu
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
Donnerstag	17:30-18:30	Kinder (9 - 10 Jahre)	Sportplatz / Sportzentrum Ried	A. Baumann

Sportabzeichen

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

Walking/Nordic Walking

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

Wandern *siehe Wanderplan auf der Homepage*

draußen M. Ruppe

RehasportInfo: 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

RollstuhlsportInfo: 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 / 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](mailto:Peter.Geuder@tv-laubenheim.de)**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

TanzenInfo: [Nadine Luger, luger.nadine@gmail.com](mailto:Nadine.Luger@tv-laubenheim.de)**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:Jochen.Mueller@tv-laubenheim.de)

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

* Zusatzgebühr Mitglieder / Nicht-Mitglieder; Weitere Informationen unter tv-laubenheim.de

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	

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	L. Dörnte	
Mittwoch	15:00-16:00	Kinder (1. + 2. Klasse)	Interimshalle Grundschule	L. Dörnte	
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, L. Dörnte	
Montag	16:00-17:00	Kinder (9 - 11 Jahre)	Sportzentrum Ried	V. Hoß, L. Dörnte	
Montag	17:00-18:00	Jugend (ab 12 Jahre)	Sportzentrum Ried	V. Hoß, 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	

* Zusatzgebühr Mitglieder / Nicht-Mitglieder; Weitere Informationen unter tv-laubenheim.de

Adressen

Geschäftsstelle

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

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

Bürozeiten:

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

Vorstand

Sabrina Grimm
Walter Reich
Armin Lehr
Werner Burger
Brigitte Harzheim
Manfred Neureuther
Celine Pinheiro
Alexander Stahl

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

Ehrenvorsitzender

Alfred Allebrand

Impressum

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

1. Vorsitzende
Sabrina Grimm

Eintragung im Vereinsregister
Registergericht: Amtsgericht Mainz
Registernummer: VR 1059

Redaktion

Werner Burger
Alex Stahl

Bildrechte
Fotos alle geraden Seiten
Bildquelle : pixabay.com
Titelseite: Werner Burger
Fotos: Werner Burger, A. Haas, E. Netterdon, TVL



**Der Verein für Dein
ganzes Leben!**