

TVL Aktuell

Ausgabe 02/2025



Inhalt

Vorwort.....	3
Sportbericht	6
Feste aus Sicht des Kassenwarts.....	8
Engelhorn Sports	10
Erfolge, die uns begeistern	11
Umorganisation und Digitalisierung	12
Inklusion im TV Laubenheim	16
Die Schule rollt.....	18
Move It.....	19
Rollstuhl Skaten	21
Wheel Soccer Cup.....	22
Rollstuhl Basketball.....	24
Kinder Rollstuhl	24
Herzenssache	25
Im Rollstuhl sitzen -“na und !?“	26
Eine Familie - ob groß oder klein.....	28
Turnen 2. Halbjahr 2025	30
Tag des Kinderturnens.....	32
Ju - Jutsu.....	34
Der letzte Saisonhöhepunkt	38
C - Trainer Lehrgang	40
Leistungsgruppe Laufen	41
Krafttraining als Läufer:in.....	44
Trainingsintensität verstehen und gezielt steuern	48
Spiel - Satz - Schoppen.....	54
Volleyball beim TVL.....	58
SG Laubenheimer Tischtennis.....	60
Entspannungsverfahren	64
Gemeinsam gegen Bewegungsmangel und Einsamkeit	66
Bewegung im Park	70
Sportabzeichen	72
Und das Laufseminar läuft und läuft und läuft	74
Doktors Meinung	76
Weinhäuschen	78
Wanderabteilung	80
Nikolausfeier.....	81
Mit dem Fahrrad Afrika umrunden	82
Termine 2026	84
Aufnahmeantrag	85
Übungsplan.....	87
Adressen / Impressum.....	91

Liebe Mitglieder und Leser:innen unseres TVL Aktuell

Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

mit großer Freude und nicht minder großem Stolz blicken wir auf ein ereignisreiches und erfolgreiches Vereinsjahr zurück. Unser Verein wächst - und wie! Über 500 neue Mitglieder durften wir in unserer Gemeinschaft willkommen heißen. Diese beeindruckende Zahl ist ein Zeichen des Vertrauens in unsere Arbeit und zugleich ein Ansporn, unser Angebot stetig weiterzuentwickeln.

So konnten wir unser Sportprogramm in diesem Jahr um zahlreiche attraktive Angebote erweitern. Ob Karate, Kinderboxen, Ju-Jutsu, Entspannungsverfahren oder Hip-Hop für Teens - für jede Altersgruppe und jedes Interesse ist etwas dabei. Diese Vielfalt macht unseren Verein lebendig und bunt - genau so, wie wir ihn lieben.



Ein besonderes Highlight war der erstmalige Einsatz unseres neuen Weinverkaufsanhängers beim Rebblütenfest und bei der Kerb. Mit seinem modernen Erscheinungsbild und seinem professionellen Auftritt hat er für positive Resonanz bei unseren Gästen und Mitgliedern gesorgt und den Verkauf effizienter gemacht. Dies war nur durch den unermüdlichen Einsatz unserer ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer möglich, die den Anhänger mit viel Herzblut und zahllosen Arbeitsstunden saniert, ausgestattet und sicher gemacht haben. Der neue Anhänger spart uns zudem wertvolle Zeit beim Auf- und Abbau - ein echter Gewinn für alle!

Auch im Bereich Inklusion und Leistungssport konnten wir wichtige Meilensteine erreichen. Dank umfangreicher finanzieller Förderung konnte unsere Rollstuhlsportabteilung neue, moderne Sportrollstühle anschaffen und ihr Trainingsangebot deutlich erweitern.

Inklusion ist uns sehr wichtig. In diesem Heft sind alle Angebote für Rollstuhlfahrer dargestellt. Damit könnt ihr die Vielzahl der Angebote sehen. Große Bedeutung hat für uns das Projekt „Schule rollt“. Wir nutzen unseren Transporter, um zu den Schulen zu fahren. Er benötigt eine neue Lackierung - bitte beteiligt euch am Crowdfunding, siehe Seite 27.

Auch in diesem Jahr konnten wir wieder großartige sportliche Erfolge feiern: Janina Krug wurde Rheinland-Pfalz-Meisterin im Triathlon, und unsere Leichtathletik-Leistungsgruppe überzeugte bei den Deutschen Meisterschaften mit starken Leistungen.

Ein weiterer Grund zur Freude war der zweite Platz beim Wettbewerb „Sterne des Sports“ in der Region Mainz, den unser Projekt „Bewegung im Park - Ein offenes Bewegungsangebot für Senioren“ erreichte. Mit dieser Auszeichnung wird nicht nur das herausragende ehrenamtliche Engagement im Bereich Gesundheit und Bewegung gewürdigt, sondern auch die Bedeutung unserer generationsübergreifenden Vereinsarbeit unterstrichen.

All diese Erfolge wären ohne das Engagement, die Leidenschaft und den Zusammenhalt unserer Mitglieder nicht möglich gewesen. Dafür sagen wir von Herzen: Danke! Gemeinsam gestalten wir einen Verein, der bewegt - im wahrsten Sinne des Wortes.

Zum Abschluss möchte ich allen Mitgliedern, Freunden und Unterstützern unseres Vereins frohe und besinnliche Weihnachten wünschen. Möge die festliche Zeit Ihnen und Ihren Familien Momente der Ruhe, des Glücks und der Gemeinschaft schenken. Für das neue Jahr wünschen wir Ihnen Gesundheit, Erfolg und viele schöne Erlebnisse - privat wie sportlich. Wir freuen uns auf ein weiteres Jahr voller Bewegung, Begegnung und gemeinsamer Erfolge!

Sportliche Grüße

Eure Sabrina (Grimm)

1. Vorsitzende Turnverein Laubenheim 1883 e.V.



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

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



www.teveo.com



@ teveo



@ teveowomen

Sportbericht

Liebe Mitglieder, Freunde und Unterstützer des TV Laubenheim, das Jahr 2025 war für unseren Verein ein Jahr voller Bewegung - im wahrsten Sinne des Wortes. Wir blicken mit Stolz auf eine großartige Entwicklung zurück, die die Lebendigkeit und Zukunftsorientierung unseres Vereins zeigt. Mitglieder- und Sportentwicklung.



Die positive Mitgliederentwicklung ist ein starkes Zeichen des Vertrauens, das ihr uns entgegenbringt. Mit einem Zuwachs von über 500 neuen Mitgliedern und einer Gesamtmitgliederzahl von 3.250 haben wir einen großartigen Meilenstein erreicht. Dieses Wachstum verdanken wir nicht zuletzt unserem vielfältigen Sportangebot, sondern auch den über 150 ehrenamtlichen Übungsleitern, die eure beliebte Sport- oder Gymnastikstunde betreuen, eure Abteilung leiten oder organisieren. Wir konnten weitere spannende Angebote etablieren, darunter Functional Training, Bewegung im Park, Karate, Kinderboxen, Ju-Jitsu, Entspannungsverfahren sowie Hip-Hop für Jugendliche. Damit sprechen wir alle Generationen an und fördern sowohl körperliche Fitness als auch soziale Gemeinschaft. Sport ist mehr als Bewegung - er ist ein zentraler Bestandteil für Gesundheit und gesellschaftliches Miteinander.

Nachdem wir die 3.000-Mitglieder-Marke überschritten haben, konnten wir dem renommierten Freiburger Kreis - der Arbeitsgemeinschaft deutscher Großsportvereine - beitreten. Dadurch eröffnen sich für uns neue Chancen, unseren Verein weiterzuentwickeln. Wir profitieren vom Erfahrungsschatz anderer großer Sportvereine in Deutschland. Best-Practice-Beispiele, innovative Ideen und gemeinsame Lösungen helfen uns dabei, unsere Strukturen und Angebote noch besser zu gestalten.

Als Mitglied haben wir zudem Zugang zu hochwertigen Schulungen und Seminaren, die speziell auf die Bedürfnisse großer Sportvereine zugeschnitten sind. Das bedeutet mehr Know-how für unsere hauptamtlichen Mitarbeiter und Verantwortlichen.

Ein weiterer Qualitätsfaktor unseres Vereins ist unser großes Team aus Übungsleitern. Wir konnten zahlreiche neue, hochqualifizierte Trainer gewinnen. Viele unserer Übungsleiter haben zudem eine offizielle Übungsleiterlizenz erworben. Dies ist ein klares Qualitätsmerkmal und steht für Professionalität und Sicherheit in unserem Angebot.

Besonders stolz sind wir auf die Entwicklung unserer Rollstuhlsport-Abteilung, die ein starkes Zeichen für gelebte Inklusion setzt. Hier wird deutlich: Sport verbindet und schafft Chancen für alle. Er ermöglicht es allen Menschen, gleichberechtigt teilzuhaben und sich einzubringen - sei es in der Bildung, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit. Das führt zu einem stärkeren Gemeinschaftsgefühl und zu besseren individuellen Chancen. Dank einer großzügigen Spende von **über 80.000 Euro** durch *Herzenssache e. V. - die Kinderhilfsaktion von SWR, SR und Sparda-Bank* - konnten wir 48 neue Sportrollstühle anschaffen. Diese modernen Rollstühle zeichnen sich durch einen leichten, dennoch äußerst robusten Aluminiumrahmen aus. Sie bieten eine hervorragende Wendigkeit, die speziell für die Anforderungen des Rollstuhlsports entwickelt wurde. Unsere Mitglieder und Teilnehmer profitieren enorm von dieser Anschaffung, da sie nicht mehr ihren eigenen Alltagsrollstuhl verwenden müssen.

Sie können auf speziell konzipierte Sportrollstühle zurückgreifen. Das fördert die Chancengleichheit und den Teamgeist innerhalb der Gruppe. An dieser Stelle möchten wir uns herzlich bei Herzenssache e. V. und allen Beteiligten der Abteilung für ihr Engagement und ihre Unterstützung bedanken.

Alex Stahl



Feste aus der Sicht des Kassenwarts

Letztes Jahr hatte ich geschildert, dass unser Weinstand in die Jahre gekommen ist. Zu Jahresangang erwarb der TVL einen gebrauchten Weinverkaufanhänger, der von mehreren Mitgliedern restauriert wurde (siehe den Artikel hierzu in diesem Heft).

Deshalb möchte ich auf den Weinverkaufanhänger nicht weiter eingehen, sondern die Ertragsituation der Feste beschreiben. In dem Artikel vor einem Jahr hatte ich uns für 2025 gutes Wetter und schöne Feste gewünscht. Das Wetter war bescheiden, die Feste trotzdem schön. Als Schatzmeister stelle ich fest, die Gewinne aus den Festen nahmen leider insgesamt weiterhin ab.

Beim Polderlauf Mitte April stieg die Anzahl der Teilnehmer weiter an und parallel dazu stieg auch der Umsatz. Es war ein erfolgreiches Fest, mit einem ordentlichen Gewinn. Hier helfen natürlich die Zahlungen von mehreren Sponsoren, wie z.B. Optik Lehr, Delcredere, der Rhein-hessen Sparkasse, der AOK, den Mainzer Stadtwerken und K5 -Netzwerksysteme.

Beim Terrassenfest im Juni erzielten wir einen bescheidenen Gewinn, der vor allem darauf zurückzuführen ist, dass wir die Kosten reduzieren konnten und dass im Gegensatz zum Vorjahr kein DJ engagiert war.

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

Am Freitag des Rebblütenfestes war es tagsüber sehr sonnig, die Besucher kamen zur Eröffnung des Rebblütenfestes, es war ein warmer Tag und noch in der Nacht weit nach Mitternacht hinein luden die Temperaturen zum Verweilen, Unterhalten und Trinken ein. Wir hatten den höchsten Umsatz, den ich je sah.

Am Samstag hatten wir am frühen Abend Niederschläge und das Fest war nicht so gut besucht wie erwartet. Außerdem war gleichzeitig das Weinfest zum fröhlichen Weinberg in Nackenheim. Ähnlich bescheidenes Wetter hatten wir auch am Montag. Am Sonntagnachmittag ist es meistens sehr voll, aber der Umsatz wird an dem Sonntagnachmittag eher bei Fahrbetrieben als an Weinständen erzielt.

Im September war es insgesamt in Mainz nasser als in Vorjahren, der Kerbesonntag war der Tag mit dem höchsten Niederschlag im September. Das schlug massiv auf die Einnahmen durch. Auch an den anderen Kerbe -tagen regnete es häufig. Das tat der Stimmung aber keinen Abbruch, besonders am Freitagabend nachdem die Alemannia das Kerbefußballspiel gewonnen hatte, war die Stimmung besonders gut. Es bleibt festzustellen der Umsatz über 4 Tage ging zurück.

Die Nikolausfeier findet erst nach Redaktionsschluss statt, erfahrungsgemäß und auch von uns gewollt machen wir da keinen Gewinn.

Unsere Feste schließen insgesamt mit einem finanziellen Plus ab, leider niedriger als im Vorjahr, dabei hat dieses Jahr auch ein so gutes Fest wie die Turnwettkämpfe der Juniorinnen im April 2024 gefehlt.

Als Kassenwart möchte ich mich ausdrücklich und herzlich bei den Helfern in erster Linie beim Wirtschaftsausschuss für das Engagement bedanken. So wird unser Vereinsleben wirksam gefördert. Ich weiß, dass das Helferessen, das dieses Jahr eine Woche nach der Kerb an einem verregnetem Sonntag stattfand, nur eine kleine Anerkennung ist.

Wie im Vorjahr hoffen wir für 2026 auf gutes Wetter und auf schöne Veranstaltungen und Feste.

Manfred Neureuther



Im vergangenen Jahr hat unser Verein die langjährige Partnerschaft mit Outfitter vorzeitig beendet. Grund dafür war die Übernahme von Outfitter durch den Marktführer 11 Teamsports, durch die sich die Konditionen deutlich verschlechterten und der Kundenservice mangelhaft wurde. Nach sorgfältiger Abwägung haben wir uns entschieden, unseren Onlineshop zu schließen und das Vertragsende abzuwarten, um einen Neuanfang zu ermöglichen.

Wir freuen uns, nun die neue Kooperation mit Engelhorn Sports verkünden zu können. Die im September 2025 unterzeichnete Vereinbarung stellt einen bedeutenden Schritt für die Zukunft unseres Vereins dar. Engelhorn Sports ist ein renommiertes Sportfachgeschäft mit Sitz in Mannheim. Ende 2026 wird es in das neue LU Einkaufszentrum in Mainz umziehen und dort eine moderne Filiale eröffnen. Mitglieder unseres Vereins profitieren künftig von exklusiven Rabatten: In der Filiale erhalten sie **20 % Preisnachlass** auf die unverbindliche Preisempfehlung (UVP) des Herstellers sowie 15 % auf bereits reduzierte Artikel.

Hervorzuheben ist zudem die neue, erweiterte *Vereinskollektion der Marke JAKO*, die ab sofort mit dem TVL-Logo erhältlich ist. Egal ob Fitness & Running, Mannschaftssport oder individuelle Bedruckung für die verschiedenen Abteilungen - es bleiben keine Wünsche offen. Auf alle Artikel wird zudem ein besonders attraktiver *Rabatt von 50 %* auf die UVP gewährt. Die Kollektion kann jährlich aktualisiert und um neue Produkte ergänzt werden, sodass uns stets moderne und funktionale Sportbekleidung zur Verfügung steht.

Die Bestellung erfolgt unkompliziert online über unsere Homepage (im Laufe des Q1 / 2026) , die Ware wird direkt nach Hause geliefert. Ein weiteres Plus: Für jeden Einkauf erhält der **TVL eine Rückvergütung** in Form von Freeware. Damit können wir unsere Mitarbeiter, Ehrenamtlichen sowie Wettkampfmannschaften und -gruppen ausstatten. So profitieren nicht nur die einzelnen Mitglieder, sondern auch das gesamte Vereinsleben und die Gemeinschaft.

Mit dieser neuen Partnerschaft setzen wir ein Zeichen für Qualität, Service und eine moderne Vereinsorganisation. Wir freuen uns auf viele erfolgreiche Jahre mit Engelhorn Sports und darauf, unsere Mitglieder und unser Personal bestmöglich ausstatten und unterstützen zu können.

Erfolge, die begeistern

Auch sportlich haben wir in diesem Jahr beeindruckende Leistungen erzielt.

Unser Neu-Mitglied *Janina Krug* wurde Rheinland-Pfalz-Meisterin im Triathlon - ein herausragender Erfolg und Vereinsgeschichte!



Ebenso konnten wir bei der *Deutschen Meisterschaft* in der Leichtathletik mit unserer *jungen Leistungsgruppe Laufen*

und im *Leistungsturnen* bei den *regionalen Meisterschaften* glänzen.



Ein besonderes Highlight war der 2. Platz in der Region Mainz bei den „*Sternen des Sports*“, für *Bewegung im Park*, einer Auszeichnung, die unser Engagement für die Gesellschaft würdigt.

Umorganisation und Digitalisierung

Um mit dem Wachstum des TVL Schritt zu halten, treiben wir die Digitalisierung und Automatisierung unserer Geschäftsstelle voran. Unser Ziel ist es, Bürokratie und Sacharbeit zu reduzieren, um mehr Zeit für das Wesentliche zu gewinnen: den Anliegen unserer Mitglieder nachzukommen, für Interessenten und Geschäftspartner als Ansprechpartner verfügbar zu sein sowie unser Vereinsleben und das Ehrenamt zu fördern.

Ein Beispiel aus dem Alltag verdeutlicht die Notwendigkeit: Die manuelle Übertragung eines Mitgliedsantrags aus Papier in unser Verwaltungssystem dauert durchschnittlich 15 Minuten. Bei 500 neuen Mitgliedern entspricht das 125 Stunden Arbeitszeit. Mit digitalen Prozessen wie Online-Mitgliedsanträgen, Self-Service zur eigenständigen Aktualisierung von Adress- und Bankdaten sowie dem Austausch von Dokumenten (z. B. Studienbescheinigungen, Mitgliedsbescheinigungen) über eine Mitglieder-App wollen wir die Arbeitsbelastung unserer Geschäftsstelle signifikant verringern.

In den letzten Monaten haben wir eine detaillierte Prozessanalyse durchgeführt. Das Ergebnis ist eindeutig: Durch gezielte Optimierungen können wir den gestiegenen Anforderungen gerecht werden und die Arbeitsbedingungen für unsere hauptamtlichen Mitarbeiter erheblich verbessern.

Unser Ziel ist es, flexiblere Arbeitsabläufe zu ermöglichen. Dazu gehören unter anderem:

- Digitale Workflows statt papierbasierter Prozesse
- Automatisierte Routineaufgaben, um Zeit für wert schöpfende Tätigkeiten zu gewinnen.
- mobiles Arbeiten und moderne Kommunikationslösungen für mehr Flexibilität.

Diese Maßnahmen steigern nicht nur die Effizienz, sondern tragen auch zur Mitarbeiterzufriedenheit bei und machen unseren Verein als Arbeitgeber attraktiver.

Warum ist das wichtig?

Die Anforderungen an Organisationen steigen. Mitglieder erwarten heutzutage schnelle und unkomplizierte Hilfe. Niemand möchte heute noch Formulare ausdrucken, unterschreiben und per Post versenden. Stattdessen sind digitale Self-Service-Angebote Standard. Genau diesen Komfort wollen wir unseren Mitgliedern zukünftig bieten.

Unser nächster Schritt:

In den nächsten Wochen werden wir in ein neues, modernes Verwaltungssystem mit Online-Portal investieren. Über dieses können Anträge, Datenänderungen und der Dokumentenaustausch einfach und sicher erfolgen. So schaffen wir mehr Zeit für das Wesentliche, nämlich die persönliche Betreuung unserer Mitglieder und die Förderung unseres Vereinslebens. Mehr dazu erfahren Sie in der nächsten Ausgabe des TVL-Aktuell, auf unserer Homepage und in unserem Newsletter.

Abschließend möchte ich betonen, dass wir stolz auf das bisher Erreichte sind. Gleichzeitig müssen wir uns dank unseres Wachstums auch verwaltungstechnisch weiterentwickeln. Unser Ziel ist und wird es stets sein, den TV Laubenheim kontinuierlich zu einem modernen, inklusiven und gemeinwohlorientierten Verein für Menschen aller Generationen und gesellschaftlichen Gruppen weiterzuentwickeln.

Alex Stahl



Weinwagen

Zu Beginn des Jahres haben wir einen bedeutenden Schritt für unseren Verein gewagt: Nach mehr als 30 Jahren mit unserer Holzhütte, die zuletzt nicht mehr sicher und instandsetzbar war, haben wir beschlossen, die für Reparatur und Wartung vorgesehene Investitionssumme in eine zukunftsorientierte Lösung zu stecken. Nach sorgfältiger Recherche entdeckten wir Ende 2024 den Weinwagen des Weinguts Heinz Menk aus Ingelheim in einem Inserat. Nach einer Besichtigung und fachkundigen Bewertung beschloss der Vorstand, den Wagen zu einem ausgesprochen fairen Preis von unter 10.000 Euro zu erwerben. Damit haben wir die Basis geschaffen, um unsere Veranstaltungen künftig noch attraktiver und professioneller zu gestalten.

Im März begannen die Renovierungsarbeiten, die dank der großartigen Unterstützung unserer Ehrenamtlichen nicht nur schnell, sondern auch kostengünstig umgesetzt werden konnten. So blieben die Ausgaben für die Modernisierung unterhalb eines vierstelligen Betrags. Die Maßnahmen umfassten den kompletten Austausch der Elektrik inklusive moderner LED-Beleuchtung, Neuverkabelung und eines neuen Sicherungskastens. Außerdem wurden beschädigte Holzelemente und Verkleidungen ersetzt. Anschließend erhielt der Wagen im Innenbereich einen frischen Anstrich und trägt nun stolz unser TVL-Logo.

Ein besonderer Dank gilt *Erwin Netterdon, Justus Illium, Christian Jakobs, Hartmut Schuster* und allen Helfern der Arbeitseinsätze, die tatkräftig mit angepackt haben. Ohne euren Einsatz wäre dieses Projekt nicht möglich gewesen!

Der neue Weinwagen bietet unserem Verein viele Vorteile: Der Auf- und Abbau ist deutlich einfacher geworden und die Organisation des Materials ist nun optimal, da sich alles für den Getränkeverkauf an einem zentralen Lagerplatz befindet. Zudem können wir den Wagen flexibel bei verschiedensten Vereinsveranstaltungen einsetzen, sei es beim Terrassenfest, bei der Nikolausfeier oder bei sportlichen Events wie dem Polderlauf.

Unser besonderer Dank gilt an dieser Stelle Walter Roth vom *Weingut Sankt Urban*, der den Weinwagen zuverlässig mit seinem Traktor zu den verschiedenen Veranstaltungsorten transportiert.

Mit diesem Projekt haben wir nicht nur in die Ausstattung, sondern auch in die Gemeinschaft und die Zukunft investiert. Der Weinwagen wird ein echter Blickfang und Treffpunkt für viele schöne Momente im TVL sein.



Inklusion im TV Laubenheim



Die Rollstuhlsport-Abteilung des TV Laubenheim macht immer wieder auf sich aufmerksam, weil wir uns auf die Fahne geschrieben haben, dass gemeinsames Sporttreiben von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung wichtig ist und möglich sein sollte. In unseren Angeboten der Rollstuhlsportabteilung können Sportler*innen mit und ohne Handicap gemeinsam erleben, dass das systemische Miteinander für alle Beteiligten nachhaltig und unendlich wertvoll ist.

Angefangen beim Kindersport können alle, die dies möchten, gemeinsam Sport treiben. So kommt es vor, dass ein Kind mit Beeinträchtigung gemeinsam mit Mutter oder Vater und Großeltern im Rollstuhl sitzt, lacht, sich freut, austauscht und sich dem sportlichen Wettkampf stellt.

In den Erwachsenengruppen spielen Familienmitglieder mit und ohne Beeinträchtigung miteinander und messen sich. Dabei wird den Menschen ohne Handicap bewusst, welche grandiosen Leistungen die „richtigen“ Rollifahrer erbringen, wenn sie sich sportlich betätigen. Die beeinträchtigten Sportler:innen werden besser verstanden und erleben eine neue Art der Begegnung mit Familienmitgliedern, Freund:innen oder Assistent:innen.

In unseren Trainings merken Menschen mit unterschiedlichsten Handicaps, dass das Miteinander viel wichtiger ist als Mitleid, dass Lachen, Freude, aber auch Ärger und Be-

schwerden gut tun und möglich gemacht werden.

Oftmals sind beeinträchtigte Menschen der Depression näher als einem selbstbewussten und gestärkten Umgang mit dem Alltag. Wir trainieren Rollstuhl-Grundfahrtechniken und trauen uns so viel besser, den Alltag mit Bordsteinen und allgemeinen Hindernissen zu meistern. Das Selbstbewusstsein steigt und es wird immer mehr möglich: Aufrecht, gestärkt und stolz im Rollstuhl zu sitzen und den Mitmenschen zu zeigen, dass der Rollstuhl ein tolles Hilfsmittel ist, um das Leben und den Alltag zu meistern.

Es gibt keinen Grund, beeinträchtigte Menschen isoliert Sport treiben zu lassen. Wenn man das möchte, gibt es Sportvereine, in denen beeinträchtigte Menschen nur miteinander Sport treiben. Bei uns im TV Laubenheim passiert das immer gemeinsam und das ist bei uns ganz gezielt so gewollt.

Wir trainieren als Ehepaar, als komplette Familie, als Freunde und Interessierte miteinander. Wir bilden Menschen darin aus, den Rollstuhl als Hilfsmittel zu nutzen und ihn als Sportgerät zu beherrschen. Für die DMSG (Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft) haben wir bereits mehrere Mobilitätstrainings angeboten und zuletzt auch ein RoMoWo-Training (Rollstuhl-Mobilität-Wohnortnah) veranstaltet. Wir schulen angehende Sportlehrer:innen an der Universität Mainz und sind aktiv dabei, wenn mit dem Fortbildungsprogramm WIDIS (Wege in den inklusiven Sportunterricht) Menschen, die an Schulen tätig sind, für das Thema Inklusion fit gemacht werden.

Mit der Rollstuhlsportabteilung verfügen wir über einen Transporter, der für mobilitätseingeschränkte Menschen nutzbar ist. Wir dürfen ihn für unsere Einsätze nutzen und können damit unsere Sportler*innen auch außerhalb von Laubenheim „auftreten“ lassen.

Inklusion ist für uns gelebte Normalität. Wir stellen uns gemeinsam dem Leben und im TV Laubenheim ist es möglich, das Miteinander zu erleben und Unterstützung zu erhalten. Der Vorstand und die Übungsleiter*innen aus allen Abteilungen unterstützen uns und zeigen großes Interesse an dem, was wir tun. Vielen Dank dafür!

*Jörg Köhler
Abteilungsleiter Rollstuhlsport
TV Laubenheim*

Rollstuhl sport

„Die Schule rollt“ Inklusion erlebbar machen

Die Abteilung Rollstuhlsport des TV Laubenheim setzt sich gemeinsam mit der Unfallkasse Rheinland-Pfalz und dem Behinderten- und Rehabilitationssportverband Rheinland-Pfalz für gelebte Inklusion im Schulsport ein. Mit dem Projekt „Die Schule rollt“ bringen wir Bewegung, Perspektivwechsel und Verständnis direkt in den Unterricht.

An einem Projekttag erleben Schülerinnen und Schüler, wie es ist, im Rollstuhl miteinander Sport zu treiben. Ausgestattet mit einem Rollstuhlparcours und erfahrenen Übungsleiter:innen, darunter auch selbst Rollstuhlfahrende, können die Kinder und Jugendlichen Hemmschwellen abbauen und neue Erfahrungen sammeln. Ziel ist es, Teilhabe zu fördern, Vorurteile abzubauen und die Kompetenz von Lehrkräften für inklusiven Sportunterricht zu stärken. Das Projekt feierte kürzlich sein zehnjähriges Jubiläum und hat bereits zahlreiche Schulen in Rheinland-Pfalz besucht. Wir sind stolz, Teil dieser Initiative zu sein und uns gemeinsam für mehr Miteinander im Sport und im Alltag einzusetzen.

Interesse geweckt?

Weitere Infos gibt es unter

<https://tv-laubenheim.de/sportarten/rollstuhlsport/rollstuhlsport/bzw.>



<https://tv-laubenheim.de/wp-content/uploads/2023/05/Schule-rollt-Projektbeschreibung.pdf> oder direkt bei uns im Verein.



Übrigens: Unser neuer Image-Film zum Projekt „Die Schule rollt“ ist jetzt online. Unbedingt reinschauen und teilen!

Move It!



Jeden Dienstag trifft sich in der Sporthalle des TV Laubenheim eine bunte Mischung toller Menschen, die aus verschiedenen Gründen auf den Rollstuhl angewiesen sind. Sie kommen zusammen, um gemeinsam Sport zu treiben. Inklusion ist hier das oberste Gebot, das bedeutet, dass auch Menschen ohne Beeinträchtigung und solche, die den Rollstuhl nicht benötigen, am Sportangebot teilnehmen können.

So bringt eine junge Frau beispielsweise regelmäßig ihren Vater, ihren Bruder oder manchmal auch ihren Freund mit ins Training. Einige bringen ihre Partner:innen oder ihre Assistenzkräfte mit und alle treiben gemeinsam mit viel Freude und genügend Raum für Austausch Sport.

Das Angebot wechselt in regelmäßigem Turnus zwischen Technik-, Ausdauertraining und verschiedenen Ballsportarten sowie kleinen Spielen. Neu und erfreulich ist die Kooperation mit der Tischtennisabteilung. Sie stellt uns zwei Platten und die anderen Materialien zur Verfügung, sodass wir unser Programm gelegentlich mit Tischtenniseinheiten bereichern können. An dieser Stelle ein ganz dickes Dankeschön für die unkomplizierte und freundliche Zusammenarbeit!

In unserer Gruppe sind Menschen mit unterschiedlichsten Einschränkungen, von MS-PatientInnen über Menschen mit Halbseitenlähmung, Spastiken, geistigen Behinderungen, Kleinwuchs, Glasknochen usw. Teil der Gruppe zu sein, ist kein Problem, sondern eine Bereicherung. Das gemeinsame Sporttreiben gelingt und macht viel Freude. Jeder ist willkommen und bringt sich mit seiner ganz eigenen Persönlichkeit ein.

Das jährliche Highlight ist natürlich unser Ausflug zum nationalen Wheelsocketter Cup nach Berlin. Hier treten wir gegen Mannschaften aus Bielefeld, München, Stuttgart und vielen anderen Städten an. Letztes Jahr gelang es uns, mit der Kinder- und der Erwachsenenmannschaft jeweils den ersten Platz zu erreichen. In diesem Jahr brachten wir den Fairnesspokal nach Mainz.



Außerdem gehören gelegentliche Ausflüge zu unseren gemeinschaftlichen Aktionen, wie beispielsweise der Besuch eines Power-Chair-Hockey-Spiels, das mit E-Rollis gespielt wird. Auch außerhalb der Trainingszeiten treffen sich inzwischen Leute aus der Gruppe, es findet ein reger Austausch statt und Freundschaften sind entstanden.

Wir sind sehr froh, dass es unsere Gruppe gibt, die stetig wächst. Inzwischen sind im Schnitt 25 Leute im Training, mit steigender Tendenz. Vielen Dank an alle, die uns das Sporttreiben in Laubenheim ermöglichen. Für uns ist das eine ganz tolle Sache.

Rollstuhlskaten (WCMX)

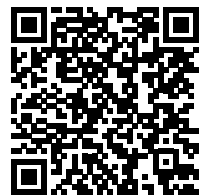
Seit 2023 bieten wir in Kooperation mit der Skatehalle Wiesbaden den WCMX-Treff an. Dabei wird statt eines Skateboards ein Sportrollstuhl genutzt.

Zum Einstieg genügt allerdings auch ein normaler Alltagsrollstuhl. Das Angebot gibt es jeden zweiten Sonntag im Monat.

Eine gebührenpflichtige Buchung ist über das Buchungsportal der Skatehalle erforderlich. Auch Fußgängerinnen und Fußgänger sind herzlich willkommen und können mitmachen.



Eine vorherige Anmeldung ist jedoch erforderlich



Wheel-Soccer-Cup in Stuttgart

Rollstuhlsportler des TVL gewinnen souverän

Am 16.11.2025 fand der 7. „Wheel-Soccer-Cup“ in Stuttgart statt. Die Rollstuhlsportabteilung des TV Laubenheim konnte hier eindrucksvoll unter Beweis stellen, was ihre Sportlerinnen und Sportler leisten können.

Beim Wheel-Soccer handelt es sich um eine inklusive Sportart, bei der Sportler mit und ohne Behinderung gemeinsam spielen. Ähnlich wie beim Fußball müssen die zwei gegeneinander spielenden Mannschaften versuchen, einen Pezziball mit ungefähr 65 cm Durchmesser durch

das Antreiben ihres Rollstuhls in das gegnerische Tor zu befördern.



Nachdem wir im letzten Jahr pausiert hatten, freuten wir uns besonders auf dieses Ereignis. Es wurde vom MTV Stuttgart in der Ballsporthalle Stuttgart-Botnang ausgetragen. Wir nahmen als „Mainzer“ am Erwachsenenturnier der „Rollicracks“

teil. Parallel hierzu fand das Kids-Turnier statt.

In unserem ersten Spiel trafen wir auf die „Gurkies“, eine Fun-Fußgängermannschaft. Hier behielten wir Wir gewannen mit 6:1 und verschafften uns damit ein gutes Gefühl für die kommenden Spiele. Unser nächster Gegner war der TV Echterdingen. Noch beflügelt vom Schwung aus unserem ersten Spiel konnten wir auch diese Partie mit 10:0 für uns entscheiden. Im letzten Spiel vor der anstehenden Mittagspause hatten wir jedoch ein hartes und kämpferisches Duell vor uns, nämlich gegen den den Gastgeber, die Rollitracks des MTV Stuttgart.

Dank unserer Schnelligkeit und unseres guten Kombinationsspiels siegten wir auch hier mit 2:0 und beendeten somit die Hinrunde des Turniers mit komfortablen neun Punkten in der Tabelle und drei Siegen ohne Niederlage.

Nach einer wohlverdienten Stärkung und dem Tanken neuer Kräfte ging es mit der Rückrunde weiter. Die Reihenfolge der Spielpaarungen wurde beibehalten, sodass es zuerst wieder gegen die „Gurkies“ ging. Das Team versuchte tapfer, dagegenzuhalten, konnte uns letztendlich jedoch nicht bezwingen. So gewannen wir auch dieses Spiel deutlich mit 9:1.

Der nächste Gegner hieß erneut TV Echterdingen. Der Verein hatte sich zum Ziel gesetzt, uns im zweiten Duell mehr zu fordern. Was ihm phasenweise



auch gut gelang. Am Ende des Spiels hieß es jedoch 7:1 für die Mainzer vom TVL. Mit diesem Sieg waren wir nun nicht mehr von Platz eins zu verdrängen und starteten entsprechend motiviert in das letzte und schwerste Spiel des Tages - erneut gegen den MTV Stuttgart.

Hier zeigte sich deutlich, dass man uns trotz der vorzeitigen Sicherung von Platz eins keinesfalls kampflos das Feld überlassen wollte. Es ging hin und her, es gab viele Zusammenstöße und sogar vereinzelte kleinen Diskussionen. Am Ende konnten wir aber einen hochverdienten 3:1-Sieg erringen.

Am Ende standen 6 Siege, 0 Niederlagen, 0 Unentschieden und 18 Punkte in der Abschlusstabelle. Wir danken dem MTV Stuttgart für das hervorragend organisierte Turnier und freuen uns bereits jetzt auf das nächste Jahr!

Rollstuhlbasketball

Rollstuhlbasketball ist ein attraktives und schnelles Mannschaftsspiel, bei dem es auf Ballgefühl, Geschicklichkeit im Rollstuhl und gutes Zusammenspiel ankommt. Dank modifizierter und differenzierter Spielregeln können alle Teilnehmer*innen spielerischen Spaß und Erfolgserlebnisse haben. Gelegentlich nehmen wir an Freundschaftsspielen teil und messen uns mit anderen Teams. Interessierte können gerne zu unserem Training kommen und in einem Basketballrollstuhl mittrainieren.

Kinder Rollstuhlsport

Wir sind die Rollikids des TV Laubenheim, eine Sportgruppe für Kinder im Alter von 5 bis 15 Jahren. Jeden Freitag trainieren wir von 15:30 bis 17:00 Uhr im Sportzentrum in Mainz-Laubenheim. Dabei ist es völlig egal, ob es sich um Fußgänger oder echte Rollifahrer handelt, denn dank unseres großen Pools an Rollstühlen kann jeder mitmachen. Unser Ziel ist es, den Kindern Spaß an Bewegung zu vermitteln und ihnen zu zeigen, dass sie etwas bewirken können. Dabei steht die Selbstständigkeit der Kinder im Vordergrund. Während des Trainings wechseln sich kleine Spiele, wie verschiedene Fangspiele, Reaktionsspiele und Teamspiele, mit Fahrtechnik und großen Teamspielen, wie Wheelsoccer, ab, sodass für jeden etwas dabei ist. Auch die Leichtathletik kommt nicht zu kurz: Bei schönem Wetter drehen wir ein paar Runden auf dem Sportplatz und üben Weitwurf.

Ein besonderes Highlight für die Kinder ist unsere Fahrt nach Berlin zum Wheelsoccercup, an dem wir in den letzten Jahren mit ein bis zwei Kindermannschaften teilgenommen haben.

Parallel dazu trainieren unsere Jugendlichen nebenan Wheelsoccer. Das ist ein Teamspiel, das dem Fußball ähnelt. Zu diesem Training sind alle Interessierten ebenfalls herzlich eingeladen.

Infos : TVL-Büro: info@tv-laubenheim.de

Vor einiger Zeit haben wir uns beim SWR darum beworben, im Rahmen des Projekts „Herzensache“ unterstützt und finanziell gefördert zu werden. Wir wurden als förderungswürdig anerkannt und im Frühjahr 2025 erhielten wir insgesamt 48 komplett neue Rollstühle im Wert von gut 90.000 €, mit denen wir unser Konzept sichern und auch erweitern konnten.

Wir wurden zweimal in den Trainings gefilmt und sind sehr stolz auf die ausgestrahlten Fernsehbeiträge. Wir erhalten immer wieder tolle Rückmeldungen für unsere inklusiven Angebote und können vielen Menschen und Familien Unterstützung und Entlastung bieten. Bei uns im Verein lernen beeinträchtigte Menschen das Rollstuhlfahren und erhalten wertvolle Tipps zur Nutzung von Hilfsmitteln.

Wir bedanken uns vielmals beim SWR für die finanzielle Unterstützung. Wir merken in jedem Training neu, wie sehr wir von der Förderung profitieren. Uns Übungsleitern fällt es mit dem neuen „Material“ viel leichter, auf unterschiedlichste Situationen zu reagieren und Menschen, die mit vielen Fragen und Problemen zu uns kommen, nachhaltig zu helfen.



Im Rollstuhl sitzen - „na und?!“

Aktionstag der Rollstuhlsportabteilung des TVL

Am 30.08.2025 fand von 10:00 bis 18:00 Uhr ein Aktionstag in der Riedhalle statt, der von der Rolli-Abteilung des TVL unter der Leitung des Rollisport-Abteilungsleiters Jörg Köhler organisiert und ausgerichtet wurde.

In den Hallendritteln zeigten und boten die Übungsleiter der verschiedenen Rollstuhlsportgruppen verschiedene Aktivitäten wie Rollstuhlbasketball, kleine Spiele und Parcoursfahren an. Der Abteilungsleiter der Tischtennisabteilung hatte zwei Platten aufgebaut und Schläger bereitgestellt, sodass die Besucher:innen Tischtennis im Rollstuhl ausprobieren konnten. Dieses Angebot wurde sehr gut angenommen und sorgte für viel Spaß.

Besonders schön war, dass sich viele ehemalige Sportler:innen eingefunden hatten und das Wiedersehen sehr genossen. Einige von ihnen beschlossen sogar, je nach gesundheitlichem Befinden bzw. zeitlicher Verfügbarkeit ab und zu wieder am Training teilzunehmen, um die frisch aufgewärmten Kontakte zu pflegen.

Unter den Gästen befanden sich viele aktive Sportler. Darunter waren auch Interessierte, die bereits im Rollstuhl sitzen oder in absehbarer Zeit darauf angewiesen sein werden. Sie konnten erste Erfahrungen sammeln, ihre Fertigkeiten vertiefen und Kontakte knüpfen.

Beim Rollstuhlsport des TVL wurde einmal mehr gezeigt, wie sinnvoll Inklusion ist. Wenn Familienangehörige und Freunde merken, dass es im Rollstuhlleben andere Dinge zu bedenken gibt, entsteht Verständnis und Interesse.

Am Nachmittag sorgte ein riesiges Kuchenbuffet für Zufriedenheit bei den Gästen. Ein dickes Dankeschön geht an dieser Stelle an Renate Winkelmann, unsere Fachfrau für das Schulprojekt „Die Schule rollt“. Ohne sie wäre die Küche im Chaos versunken.

Die tolle Gemeinschaft wurde beim Abbau erneut spürbar, da alle mit anpackten - jeder nach seinen Möglichkeiten. So war die Halle im Nu blitzblank, und kurz nach 18 Uhr ging ein wunderschöner, inklusiver und sehr bereichernder Tag zu Ende.

Ein großes Dankeschön an alle Helfer*innen und Kuchenspender*innen. Ihr seid spitze!



Crowdfunding

Unser Bus für Inklusion - Gemeinsam unterwegs und sichtbar stark!

Gemeinsam sichtbar stark!

Unser Vereinsbus bringt Menschen mit und ohne Behinderung zusammen – zu Sport, Freizeit und Veranstaltungen. Jetzt wollen wir ihn in unseren Vereinsfarben, TVL-Logo und passenden Motiven folieren, damit unsere Inklusionsarbeit überall wahrgenommen wird.

Deine Spende macht den Unterschied!

So kannst du helfen:

- Spende direkt über heimathelden-suchen-gluecksbringer.de
- Teile unsere Aktion mit Freunden und Familie
- Unterstütze unsere Vision von gelebter Inklusion!

Jeder Beitrag zählt – gemeinsam machen wir unseren Bus zum Botschafter für Vielfalt!



WEITERE INFOS UND SPENDEN VIA QR-CODE

Eine Familie, egal ob groß oder klein

Viele Mädchen bei uns im Leistungsturnen sind schon lange im Verein. Sie starten im Eltern-Kind-Turnen und trainieren viele Jahre weiter, wobei sie das 3-jährigen, 4-jährigen und 5-jährigen Turnen durchlaufen. Dabei entwickeln sie ein erstes Bewusstsein für ihren Körper und lernen, sich gezielt zu bewegen. Das Ganze wird spielerisch mit Stationen und Geschichten verpackt, sodass es den Kindern nicht langweilig wird.

Die nächste Stufe ist das Turnen für Fortgeschrittene. Hier werden immer ein paar ausgewählte Mädchen hingeschickt und dürfen vorturnen. Im Fortgeschrittenenturnen werden den Mädchen die Grundlagen des Gerätturnens vermittelt. Sie werden langsam auf die Geräte vorbereitet und nehmen sogar an den ersten kleinen Wettkämpfen teil. Jedes Jahr werden die Mini-Meisterschaften ausgerichtet, ein kleiner Wettkampf, an dem die Turnerinnen ihre gelernten Übungen zeigen dürfen.



Wir konzentrieren uns in den Trainingsstunden vor allem auf leichtere Elemente, wie Räder und Rollen. Außerdem verbringen wir viel Zeit mit Dehnen und Krafttraining, da diese beiden Dinge für das Turnen essenziell sind. Häufig erkennt man in den ersten Stunden schon, ob ein Mädchen Talent oder Potenzial hat, denn hier geht es nicht nur um das rein spaßige Training, sondern auch um die Vorbereitung für das Leistungsturnen.

Die Mädchen im Alter von acht bis neun Jahren turnen dort vor, und nach wenigen Schnupperstunden entscheiden die Trainerinnen, ob die Turnerin für die Leistungsgruppe geeignet ist. Selbstverständlich dürfen die Mäd-

chen mitreden und selbst entscheiden, ob sie sich in der Gruppe wohlfühlen und bleiben möchten oder es in einem anderen Verein noch einmal probieren wollen. Denn in den Trainingsstunden kann es auch einmal ganz schön anstrengend werden.

Die Turnerinnen trainieren für mehrere Wettkämpfe im Jahr und haben manchmal sogar die Chance, sich weiterzuqualifizieren. In dieser Gruppe sind verschiedene Altersgruppen vertreten, die entsprechend trainiert werden. Aktuell turnen dort Mädchen im Alter von 9 bis 16 Jahren, die sich trotz ihres Altersunterschieds gut verstehen.

Ich als Turnerin dieser Gruppe sage sogar oft, dass ich mich in der Halle wie zu Hause fühle. Man ist mit seinen engsten Freundinnen umgeben und verbringt regulär sechs Stunden pro Woche zusammen. Dabei muss man regelmäßig über seine eigenen Grenzen hinausgehen. Das sind Situationen, die uns aneinander binden, und so entstehen Freundschaften fürs Leben. Mittlerweile könnte ich mir keine Woche mehr vorstellen, in der ich nicht in der Halle stehe und mit meinen Freundinnen trainiere.

Für die meisten von uns geht die Liebe zu dem Sport so weit, dass wir anderen beibringen wollen, wie es ist in so einem Umfeld älter zu werden und zusammenzuwachsen. So endet unsere Reise oft nicht als Turnerin, sondern wir entscheiden uns, sie als Trainerinnen fortzusetzen. Die meisten von uns sind noch Schülerinnen und trotzdem bekommen wir es irgendwie hin regelmäßig in der Halle zu stehen und die Liebe durch den Sport, der uns so Vieles gibt, weiterzugeben und ich bin mir sicher, wenn Sie selbst in die Turnhalle gehen oder nur Ihr Kind vorbeibringen wird meistens ein Mädchen in der Halle sein, das genauso angefangen hat, wie ihr Kind es jetzt tut. Alle Trainer und Trainerinnen sind beim TVL mit Herzblut dabei und lieben, was sie tun, denn am Ende sind wir alle eine große Turnfamilie.



Lynn Wenzel

Turnen 2. Halbjahr 2025

Nach den erfolgreichen Wettkämpfen im Frühjahr 2025 starteten wir mit 4 Mannschaften bei den Regional-Meisterschaften Gerätturnen weiblich Region Mainz am 20./21.09.2025 in Oppenheim.

Am Samstag erreichten im Wettkampf 303 (Jahrgang 2013-2014) nach einem spannenden Wettkampf *Marlene Pätz, Anastasia Bosche, Lilly Effertz und Johanna Mohr* den 2. Platz von 6 Mannschaften. Die Turnerinnen vom TuS Dalheim waren mit 196 Punkten auf Platz 1 unerreichbar, aber unsere Mädels haben immerhin Platz 2 und somit die Qualifikation für die Rheinhausen-Meisterschaften Mannschaft geschafft. Die Punktabstände zwischen den übrigen Mannschaften lagen in Summe nur bei 5,6 Punkten auf den letzten Platz.



Bei den Rheinhausen-Meisterschaften Mannschaft beim TSV Schott am 27./28.09.2025 konnten sich unsere Turnerinnen zwar noch einmal um 0,6 Punkte verbessern. Es reichte gegen eine starke Konkurrenz aus den Regionen Worms und Bingen für Platz 4 von 6 Mannschaften. Eine tolle Leistung!

Am Sonntag starteten 3 Mannschaften vom TVL und 2 davon im gleichen Wettkampf 205 Leitungsklasse 3 (jahrgangsoffen).

Hier konnten sich unsere erfahrenen Turnerinnen Lynn Wenzel (Jahrgang 2009), Leni Krass (Jahrgang 2010), Caroline und Vanessa Haas (Jahrgang 2010) mit 3,4 Punkten Vorsprung den 1. Platz und die Qualifikation für die Rheinhausen-Meisterschaften Mannschaft sichern.

Eine Woche später bei den Rheinhessen-Meisterschaften Mannschaft mussten sie nur den Turnerinnen vom TSV Gau-Odernheim mit 0,95 Punkten den 1. Platz überlassen. Platz 2 ist ein hervorragendes Ergebnis, da unsere Mannschaft nur mit 4 Turnerinnen angetreten ist. Die übrigen Mannschaften starteten meistens regelkonform mit 6-7 Turnerinnen, wobei an einem Gerät immer nur 4 turnen dürfen und die besten 3 in die Wertung kommen.



Unsere zweite Mannschaft im Wettkampf 205 mit Lea Callies, Lilli Marie Roddert, Lotta Schanz und Emma Marie Kratz (Jahrgang 2012-2013) turnten das erste Mal Leistungsklasse 3 und wussten von der starken Konkurrenz in den eigenen Reihen. Sie haben gekämpft und starke Nerven bewiesen, unterstützt von ihren Eltern. Das Ergebnis reichte zu Platz 5.



Für die dritte Mannschaft am Sonntag gingen Lara Klee, Amelie Burkhardt, Sophie Talmon, Liya Amor und Kim Schwab im Wettkampf 305 (Jahrgang 2014-2016) gegen 9 Mannschaften an den Start. Es war ein Auf und Ab der Leistungen und Gefühle unserer jüngsten Turnerinnen. Am Ende wurden die Leistungen der Turnerinnen mit Platz 2 belohnt. Der Abstand zu Platz 1 betrug nur 1,85 Punkte. Ein sehr gutes Ergebnis!

Das Trainerteam ist stolz auf die Leistungen der Turnerinnen und freut sich alle weiterhin im Training zu sehen.

Tag des Kinderturnens



Der bundesweite Tag des Kinderturnens fand am 7. November 2025 statt. Diese Veranstaltung ist eine Initiative des Deutschen Turner-Bundes in Kooperation mit der Bewegungsinitiative Kinder Joy of Moving.

Ziel ist es, dass Kinder auf fantasievolle Weise verschiedene Geräte kennenlernen und sich gemeinsam ausprobieren. Auf diese Weise soll Kindern aller Altersgruppen Freude an Bewegung vermittelt und ihre motorischen Fähigkeiten gefördert werden.

Auch in diesem Jahr beteiligte sich der TVL an dieser Aktion und veranstaltete eine offene Turnstunde, an der auch unsere Rollstuhlsportabteilung teilnahm.

Die Bilderauswahl gibt einen guten Einblick in diese gelungene Veranstaltung.



Ju - Jutsu

Seit dem 1. September gibt es bei uns im TVL eine neue Sportart: **Ju-Jutsu**.

Viele haben das schon mitbekommen, wie wir erfreut an dem regen Interesse feststellen konnten. Aber für alle, die uns noch nicht kennen, wollen wir uns und unsere Sportart hier noch einmal vorstellen.



Ju-Jutsu ist eine moderne Selbstverteidigung - praxisnah, vielseitig und effektiv.

Als waffenlose Selbstverteidigung für die Polizei in Deutschland Ende der 1960er Jahren gegründet, haben bis heute viele verschiedene Kampfsportarten ihren Einfluss im Ju-Jutsu hinterlassen. So finden sich Techniken aus u.a. Judo, Karate, Aikido, Kick- und Thaiboxen oder aus den philippinischen Kampfkünsten.

Noch heute ist Ju-Jutsu als Bestandteil der Ausbildung der Polizei zu finden und wird daher auch immer weiterentwickelt. So ist das Ju-Jutsu als die vielleicht modernste aller Kampfsportarten anzusehen.

Übersetzt bedeutet Ju-Jutsu sanfte oder nachgebende Kunst oder auch Siegen durch Nachgeben: Hiermit ist gemeint durch Nachgeben bzw. Ausweichen sich die Kraft des Angreifers zu Nutze zu machen und unter Ausnutzung der Bewegung Angriffe abwehren zu können. Somit ist es auch kleineren und schwächeren Personen möglich sich effektiv zu verteidigen.



Ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene, Ju-Jutsu bietet daher für alle spannende Inhalte: Angefangen von einfachen Selbstverteidigungstechniken bis hin zu komplexen Bewegungsabläufen. Bei uns im Verein steht aber nicht nur das Erlernen von Techniken im Vordergrund, sondern auch der Spaß an der Bewegung, Gemeinschaft, persönliche Weiterentwicklung und gegenseitiger Respekt sind uns sehr wichtig. Dabei fördern wir nicht nur körperliche Fitness, sondern auch Selbstbewusstsein und Teamgeist. So wird bei uns im Training immer viel gelacht und auch viel geschwitzt. Trainiert wird in einem speziellen Kampfsportanzug, dem sogenannten „Gi“, barfuß auf Kampfsportmatten.



Wir bieten im Verein Ju-Jutsu für Kinder im Alter von 8-15 Jahren und für Jugendliche und Erwachsene ab 15 Jahren an.

Das Kindertraining wird geleitet von *Leara Hansen* und von mir.

Mein Name ist *Astrid Wenzel* und ich betreibe Ju-Jutsu seit über 30 Jahren. Ich bin Trägerin des 1. Dan Ju-Jutsu und 1. Dan Jiu-Jitsu. Außerdem habe ich in meiner Zeit auf der Uni auch noch ins Judo hineingeschnuppert und hier den 2. Kyu erreicht.

Zusätzlich bin ich ausgebildete Kursleiterin für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen durch den Ju-Jutsu-Verband und halte solche Kurse seit über 20 Jahren, besonders seit vielen Jahren an der VHS Mainz. Ich bin Trainerin C Ju-Jutsu und nun seit dem 1. September hier auch im Verein als Übungsleiterin tätig, vorrangig bei den Kindern.

Unterstützt werde hierbei ich von *Leara Hansen*, die ihrerseits schon seit über 10 Jahren Ju-Jutsu betreibt. Sie ist bereits seit knapp 2 Jahren als Co-Trainerin bei Ju-Jutsu Kindern tätig und mit viel Engagement und Freude dabei.

Vervollständigt wird unser Trainerteam von *Carsten Rath*, unserem Trainer für Jugendliche und Erwachsene.

ju jutsu



Er besitzt den 3. Dan Ju-Jutsu, ist ebenfalls Trainer C Ju-Jutsu und ausgebildeter Kursleiter für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen.

Carsten ist im Ju-Jutsu-Verband Rheinland-Pfalz im Vorstand als Referent für Schulung und Technik tätig und wir sind froh einen so hervorragenden Kampfsportler als Trainer für unseren Verein gewonnen zu haben.

Für die Kinder von 8 bis 15 Jahren findet das Training montags von 17:30 - 19 Uhr im Gymnastikraum UG (AAH) statt.

Die Erwachsenen und Jugendlichen ab ca. 15 Jahren trainieren im Anschluss montags von 19 bis 21 Uhr und donnerstags von 18:30 Uhr bis 20 Uhr in der gleichen Halle.



Komm vorbei, mach mit und erlebe Ju-Jutsu als Sport, Hobby und Leidenschaft!

Astrid Wenzel



<https://tv-laubenheim.de/sportarten/ju-jutsu/>

Ausgezeichnetes Banking von überall



Mit den smarten
Apps der Sparkassen.



rheinhausen-sparkasse.de/apps

 Rheinhausen
Sparkasse

Rheinhausen steht bei uns vorne.

Der letzte Saisonhöhepunkt

19.10.2025 - der letzte Saisonhöhepunkt für die Triathlonfreunde Christine, Kasia, Marc und Thomas beim Ironman 70.3 Poreč/ Kroatien.

Im Konvoi mit 2 Caravan ging es bereits am Mittwoch 12 Stunden Richtung Poreč. Auf einem Campingplatz nahe des Veranstaltungsortes haben wir dort unser Basislager eingerichtet.



In Kroatien konnten wir tagsüber noch die Sonne genießen. Nachts wurde es allerdings verdammt frisch.



Besonders frisch war es am Morgen des 19.10. Um 6:30h haben wir unseren Rädern in der Wechselzone den letzten Besuch abgestattet und letzte Hand angelegt. Wir haben neben der Nervosität auch vor

Kälte gezittert. Letzte Zweifel kamen auf, ob wir die Kälte überleben werden, wenn nach dem Schwimmen im nassen Trisuit bei 8 Grad Außentemperatur auf Rad müssen. Es wurde dann aber Dank Adrenalin und kräftig strahlender Sonne gar nicht so schlimm.

Um 08:00 war Schwimmstart und wir dutzten in die kristallklare Adria springen. 1900 Metern und ca 40 Minuten später war der Spaß dann schon vorbei und wir



kamen zum ersten Mal in die Wechselzone, um auf unsere Räder zu wechseln. Die Radstrecke war sehr wellig und 90km lang. Extra für uns wurden ca 30km Autobahn gesperrt.

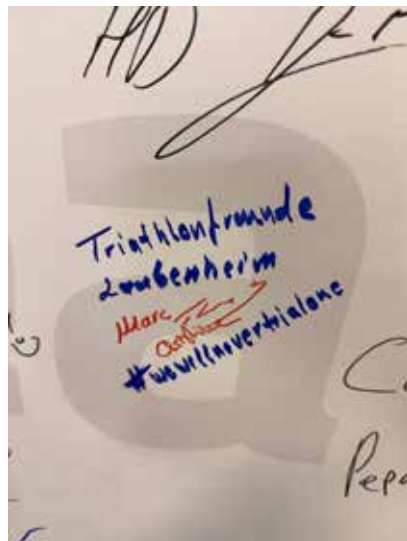
Im Schnitt haben wir hier 3 Stunden benötigt, dann ging es zum zweiten Mal in die Wechselzone und in unsere Laufschuhe. Dafür, dass der abschließende Halbmarathon an der Küste entlang ging, war die Strecke mit einigen Höhenmetern gespickt.

Aber alle sind wir glücklich und gesund ins Ziel gekommen und durften uns die begehrte Ironmanmedaille um den Hals hängen lassen.

Den Wettkampf und den damit verbundenen Kurzurlaub werden wir noch lange in Erinnerung behalten.



Thomas Behr



C - Trainer Lehrergang

Fünf intensive Tage voller Wissen und Teamgeist - C-Trainer-Lehrgang beim HTV in Dieburg

Vom 22.10. bis 26.10.2025 nahmen vier engagierte Trainerinnen und Trainer am C-Trainer-Lehrgang des Hessischen Triathlon-Verbands (HTV) in Dieburg teil. In dieser fünftägigen Fortbildung wurden zentrale Themen wie **Kindeswohl*, ***Sportpsychologie**, sowie die ***allgemeine und spezifische Trainingslehre** behandelt - allesamt essenzielle Bausteine für eine moderne und verantwortungsvolle Trainingsgestaltung.

Besonders hervorzuheben ist die starke **Teambildung**, die sich während des Lehrgangs auch dadurch entwickelte, dass drei der Trainer*innen gemeinsam in einer Ferienwohnung wohnten, was nicht nur für eine angenehme Atmosphäre sorgte, sondern auch den fachlichen Austausch und das gegenseitige Lernen intensivierte.

Die Trainerinnen und Trainer kehren mit **viel neuem und vertieftem Wissen** zurück in ihren Trainingsalltag. Sie sind nun noch besser darauf vorbereitet, ihre Athleten nicht nur sportlich, sondern auch mental zu begleiten.

Ein wichtiger Meilenstein steht jedoch noch bevor:

**Ende November folgt die finale Prüfung, bei der das erworbene Wissen unter Beweis gestellt werden muss. Wir drücken allen Teilnehmenden fest die Daumen und wünschen **viel Erfolg*!*

Leistungsgruppe Laufen

Die Laufgruppe von Trainer Tirtha Woli ist seit Anfang 2025 offiziell für den TV Laubenheim in die Wettkampfsaison gestartet. Zu Beginn zählte die Gruppe 10 bis 12 Teilnehmer, aktuell sind es 25 Athleten und Athletinnen. Die regelmäßige Teilnahme an Wettkämpfen ist für die Gruppe selbstverständlich. So war sie beispielsweise bei den Rheinland-Pfalz-Hallenmeisterschaften 2025 sehr erfolgreich.

Bei vielen Sportfesten wurden persönliche Bestleistungen erreicht. Bei den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften im Sommer präsentierten sich Charlotte Mink, Julia und Charles Dube über 5000 m in starker Form.

Finn Bracklow konnte über 800 m den Rheinland-Pfalz-Titel für den TV Laubenheim sichern. Über dieselbe Distanz gingen außerdem David Lamprecht, Max Huber, Marc Schmied und Philipp Huber an den Start. Lara Werle startete über 400 m.

Für viele Athleten, die gerne auf der Straße unterwegs sind, waren die Deutschen 10-km-Meisterschaften in Siegburg ein Höhepunkt. Bei den Frauen gingen Charlotte Mink, Julia Pinter und Lea Hebeiß an den Start, während bei den Männern Charles Dube, Pascal Seifert und Markus Christian Thummel mit ihren Ergebnissen sehr zufrieden waren.

Die Gruppe hat auch einige Marathonläufer in ihren Reihen. So lief Charles Dube beim Boston-Marathon eine neue persönliche Bestzeit von 2:51:36 Stunden und Lea Hebeiß erreichte beim Frankfurt-Marathon das hervorragende Ergebnis von 3:09:59 Stunden. Auch Vereinskollege Pascal Seifert nahm erfolgreich am Frankfurt-Marathon teil. Beim Mainzer Halbmarathon waren die Athleten ebenfalls bei den 10 km und dem Halbmarathon unterwegs.

Philipp Huber (M55) vom TV Laubenheim nahm an den Meisterschaften in Rheinland-Pfalz, der Süddeutschen Meisterschaft und der Deutschen Meisterschaft teil.

Im März konnte er bei den Deutschen Hallenmeisterschaften der Senioren die Silbermedaille über 400 Meter gewinnen. Im Sommer wurde er über die gleiche Strecke Vierter. Er hat sich auf die 400-Meter- und die 800-Meter-Distanz spezialisiert und ist eine Garantie für die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften der Senioren.

Besonders zu erwähnen ist auch die Leistung von Tobias Riker, der in Wien lebt und arbeitet. Er ist Mitglied der Laufgruppe des TV Laubenheim und hat im Frühjahr eine Zeit von 30:33 Minuten über 10 Kilometer erreicht. Damit hat er die Norm für die DM 10.000 m erfüllt.

Für das nächste Jahr 2026 konnten wir weitere neue Mitglieder gewinnen. Junia Auel wird über 400 m und 800 m an den Start gehen. Sie kommt vom hessischen Leichtathletikverein SC Steinatal und ist nach Laubenheim gewechselt. Philipp Baron wechselt vom VfL Sindelfingen zum TV Laubenheim und wird das Team auf den Mittel- und Langstrecken verstärken. Für die Saison 2026 werden die beiden Jugendlichen Lenn Blog und Nino Rudolf das Team verstärken.

Wir sind mit unserer Entwicklung sehr zufrieden und blicken voller Zuversicht auf die Saison 2026. Bei uns sind alle Läufer gut aufgehoben und fühlen sich in der Gruppe wohl.

Der TV Laubenheim freut sich mit Tirtha Woli einen sehr guten Trainer und eine so tolle Leistungsgruppe Laufen bei uns zu haben.

Für alle Interessierten - vorbeischaun lohnt sich.

Werner Burger

Tirta Woli : *Wir bedanken uns beim TV Laubenheim, beim Vorstand und bei allen Mitgliedern, die uns so herzlich aufgenommen haben. Wir freuen uns auf viele gemeinsame Jahre und darauf, uns im Mittel- und Langstreckenlauf bei Laubenheim und in der Region weiterzuentwickeln.*





Krafttraining als Läufer*in

ist das eine gute Idee?

Beim Thema Krafttraining für Läufer*innen kursieren viele Vorurteile. Doch die meisten von ihnen sind schnell abgetan, denn die Argumente dafür sind zahlreich und wissenschaftlich belegt.

Hier die Kurzfassung:

1. Krafttraining führt nicht zwangsläufig zu mehr Muskelmasse; Vorteile liegen in der Stabilität, Antrittsgeschwindigkeit und besserer Laufökonomie
1. Ergänzendes Krafttraining ist oft sinnvoller als zusätzliche Lafeinheiten - und oft weniger zeitaufwendig
1. Krafttraining reduziert das allgemeine Verletzungsrisiko und ist bei korrekter Übungsausführung sogar „ungefährlicher“ als Laufen.

1. Krafttraining macht schwer und langsam

Krafttraining mit hohen Gewichten (80 % und mehr des sogenannten Ein-Wiederholungs-Maximums) sowie mit explosiven Bewegungen (Plyometrie) bewirkt erhebliche Verbesserungen der Lauffeffizienz (Llanos-Lagos et al., 2024). Einfach ausgedrückt heißt das, dass wir mehr Sauerstoff aufnehmen und unser Körper diesen besser nutzen kann, wodurch wir länger schnell(er) laufen können. Zudem führt Krafttraining zu einer neuromuskulären Adaption, die zur Folge hat, dass wir in der kurzen Bodenkontaktzeit beim Laufen mehr Kraft ausüben und uns dadurch schneller vorwärtsbewegen.

Beim Training im Maximalkraftbereich vermeiden wir außerdem ungewolltes Muskelwachstum (Hypertrophie) - nicht weil schwere Gewichte per se kein Wachstum verursachen, sondern weil die Kombination mit Ausdauer-

training den sogenannten „Interferenzeffekt“ auslöst. Dieser dämpft das Muskelwachstum, während die positiven Effekte auf Kraft und Laufökonomie erhalten bleiben (Schumann et al., 2022). Grundsätzlich sind aber verschiedene Faktoren wie das Trainingsgewicht, die Anzahl der Wiederholungen und Sätze sowie Trainingstage pro Woche entscheidend für den Trainingseffekt. Schon gewusst? Wer in unserem **Fitness Club** trainiert, kann sich einen **personalisierten Übungsplan** erstellen lassen. Damit wollen wir dich dabei unterstützen, dein Training optimal zu gestalten. Sprich mich jederzeit darauf an.

2. Viel Laufen hilft viel

Es liegt nahe zu glauben, dass wir uns vorrangig durch mehr Laufen verbessern. Das stimmt auch, Spezifität ist in jeder Sportart wichtig. Aber die Verbesserung der Laufökonomie durch Krafttraining und die Anpassung der individuellen anaeroben Schwelle durch hochintensive Intervalltrainings (H.I.I.T.) sind oft wertvoller als zusätzliche Laufeinheiten. Insbesondere erfahrene Läufer*innen mit hohem Trainingsalter (Laufjahre) und wöchentlichem Laufpensum stoßen zwangsläufig an physische und strukturelle Grenzen und riskieren Überlastungsschäden (Nielsen, 2013). Spätestens dann werden die Steuerung der Trainingsintensität und die Kombination von Laufeinheiten mit Krafttraining zu einem effektiven Mittel, um die Laufleistung weiter zu steigern, dabei die Gesundheit aber nicht zu riskieren (Rønnestad & Mujika, 2013).

Apropos Verletzungen ...

3. Krafttraining verursacht Verletzungen

Verletzungen können immer passieren, aber: Bei korrekter Übungsausführung ist das Risiko beim Krafttraining sogar niedriger als beim Laufen. Interessanterweise zeigt zwar eine aktuelle Studie mit über 600 Freizeitläufer*innen zunächst keinen Unterschied in der Verletzungsrate zwischen denen mit und ohne Krafttraining (Stenerson et al., 2023), das hat aber einen einfachen Grund: Viele Läufer*innen beginnen erst NACH einer Verletzung mit Krafttraining als Rehabilitationsmaßnahme.

Besonders für Laufanfänger*innen ist es empfehlenswert, Krafttraining von Beginn an in ihr Training zu integrieren. Sie haben oft Schwächen in der Hüft- und Gesäßmuskulatur, die durch jahrelanges Sitzen entstanden sind. Das macht sie besonders anfällig für Verletzungen, da ihre Muskeln noch nicht auf die repetitive Belastung des Laufens vorbereitet sind.

Krafttraining reduziert Sportverletzungen im Allgemeinen um fast zwei Drittel und halbiert die Häufigkeit von Überlastungsschäden (Lauersen et al., 2014). Das ist nicht nur für Laufanfänger*innen ein wichtiger Aspekt!

Fazit: Krafttraining ist eine gute Idee. Auch als Läufer*in.

Die wissenschaftliche Evidenz ist eindeutig: Krafttraining ist nicht nur vorteilhaft für Läufer*innen, sondern essenziell für bestmögliche Leistung und die Prävention von Verletzungen. Die häufigsten Vorurteile basieren auf veralteten Annahmen und mangelndem Verständnis der physiologischen Anpassungen. Fakt ist: Krafttraining verbessert diverse physiologische Faktoren, die für Lauffeffizienz und Verletzungsprävention entscheidend sind. Konkret heißt das für dich:

- Mache 1-2 × pro Woche Krafttraining - du bist in unserem Fitness Club herzlich willkommen und findest dort alles, was du zum Einstieg benötigst.
- Lerne erst die für dich geeigneten Übungen und Geräte kennen, bevor du sukzessive deine Trainingsgewichte steigerst.
- Trainiere am besten an Tagen, an denen du nicht laufen gehst oder anderen Sport treibst.
- Optional: Lass dir einen personalisierten Plan erstellen, um dein Training hinsichtlich Volumen, Intensität, Übungsauswahl etc. optimal zu gestalten.

Eva Pfaff

Unser Fitness-Club

ist weit mehr als ein klassischer Krafraum. Er ist ein Ort, an dem gesundheitsorientiertes Training und Gemeinschaft Hand in Hand gehen. Hier treffen sich Menschen, die nicht nur ihre körperliche Fitness verbessern möchten, sondern auch den Austausch und das Miteinander schätzen. Die moderne Ausstattung bietet ideale Voraussetzungen für gezieltes Krafttraining - sei es zur Verletzungsprävention, zur Stärkung des Muskelsystems, zur Verbesserung der Beweglichkeit oder zur Förderung des Herz-Kreislaufsystems.

Viele unserer Mitglieder trainieren, um Beschwerden an Gelenken zu lindern oder die Körperhaltung zu verbessern. Die Mehrheit ist über 60 Jahre alt, doch auch mit über 80 Jahren ist regelmäßiges Training in bester Gesellschaft möglich und macht Freude. Gleichzeitig richtet sich unser Angebot auch an junge Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren, die bei uns ein abwechslungsreiches und flexibles Training suchen.

Unser engagiertes Trainerteam steht jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Ob Fragen zur richtigen Übungsausführung oder Tipps zur Trainingsgestaltung - wir sind für euch da und begleiten euch auf dem Weg zu mehr Fitness und Wohlbefinden.

Kommt vorbei, macht mit und bleibt fit - der Fitness Club des TVL bietet für jeden etwas!



Trainingsintensität verstehen und gezielt steuern

Effektives Training für Kraft, Muskelaufbau und Ausdauer

Du trainierst mehrmals pro Woche, gibst dir Mühe - aber die Fortschritte bleiben aus? Vielleicht fragst du dich, warum dein*e Trainingspartner*in mit scheinbar weniger Gewicht bessere Ergebnisse erzielt? Oder fragst du dich einfach nur, ob du genug für deine Gesundheit tust?

Die Antwort liegt in der Trainingsintensität - einem oft missverstandenen, aber entscheidenden Faktor für deinen Trainingserfolg. Denn es geht nicht nur darum, dass du überhaupt trainierst, sondern auch darum, wie du trainierst. Die richtige Intensität macht den Unterschied zwischen „Ich bewege mich halt“ und „Ich werde messbar stärker, fitter und baue Muskelmasse auf“.

In diesem Artikel erfährst du:

- Was Trainingsintensität wirklich bedeutet und warum sie wichtiger ist als die Zeit, die du im Training verbringst
- Welche konkreten Faktoren die Intensität steuern und wie du sie für deine Ziele nutzt
- Wie funktionales Training für alle gleich anstrengend sein kann, auch wenn alle unterschiedliche Gewichte bewegen
- Praktische Beispiele und grobe Richtwerte, die du direkt in dein nächstes Training übernehmen kannst

Was ist Trainingsintensität und warum ist das wichtig zu wissen?

Trainingsintensität beschreibt, wie anstrengend eine Trainingseinheit für deinen Körper ist - nicht nur subjektiv („Puh, das war hart!“), sondern messbar anhand verschiedener Faktoren wie Gewicht, Wiederholungen oder Pausenlängen. Sie ist der entscheidende Hebel, um „Immerhin bewege ich mich mal ...“ in gezieltes Training zu verwandeln.

Warum ist das wichtig? Weil unser Körper sich nur dann anpasst (stärker, ausdauernder oder muskulöser wird), wenn wir ihm regelmäßig einen ausreichenden Reiz bieten. Zu geringe Intensität führt zu Stagnation, zu hohe Intensität zu Überlastung und Verletzungen. Die richtige Steuerung der Trainingsintensität ist der Schlüssel zu nachhaltigem Fortschritt.

Besonders im funktionalen Training wird dies deutlich: Während eine Person Kniebeugen mit 20 kg macht und eine andere mit 80 kg, können beide die gleiche Trainingsintensität erreichen. Und genau darum geht es in diesem Artikel: zu verstehen, welche Stellschrauben dir zur Verfügung stehen, um Kraft aufzubauen, Muskeln wachsen zu lassen oder deine Ausdauer zu verbessern, und wie du sie für deine Ziele optimal einsetzt.

Die wichtigsten Steuerungsmechanismen der Trainingsintensität

Insgesamt gibt es eine Vielzahl an Faktoren, die die Intensität eines Trainings beeinflussen. Dazu zählen primär:

1. Das Gewicht, das wir während einer Wiederholung bewegen. Bemessen wird dies relativ zum Maximalgewicht, das wir für eine einzige Wiederholung bewegen können - wir sprechen daher auch von relativer Last. Von diesem Wert hängt primär die neuromuskuläre Beanspruchung ab und er korreliert stark mit Kraftadaptionen.
2. Die Wiederholungsnähe zum Muskelversagen. Um dies zu bewerten, nutzen wir im Functional Training vorrangig subjektives Belastungsempfinden (adaptierte Borg-Skala), bei Ausdauersportarten wie Laufen oder Radfahren Herzfrequenzzonen und im Krafttraining die Frage: Wie viele Wiederholungen hätte ich noch mehr schaffen können? Diese Einschätzungen sind enorm wichtig, um die Balance zwischen Gewicht und Anzahl der Wiederholungen zielgenau zu steuern.
3. Die Anzahl der Wiederholungen pro Satz, wodurch wir grundlegend die Stoffwechselbelastung (z. B. Laktatbildung, Muskelschwellung) und damit das Muskelwachstum beeinflussen. Was das konkret für die geeignete Kombination aus Sätzen, Wiederholungen und Gewichten bedeutet, erkläre ich gleich anhand eines Beispiels (siehe Tabelle 1).
4. Die Pausenlänge zwischen den Sätzen, durch die wir den metabolischen Stress und die Ermüdung regulieren und das Gesamtvolumen unseres Trainings steuern können.

Hinzu kommen weitere Faktoren wie Bewegungstempo (und damit die Zeit unter Spannung, oft auch als „Time under Tension“ bezeichnet), Bewegungsumfang, Übungsauswahl und -komplexität sowie die Trainingsdichte, also das

Gesamtvolumen pro Trainingseinheit. Zudem haben auch Tagesform, die Übungsreihenfolge und die Bewegungsrichtung (exzentrische oder konzentrische Belastung) Einfluss auf die Trainingsintensität.



Trainingsintensität in der Praxis: Ein Beispiel

Schauen wir uns an, wie sich die verschiedenen Faktoren je nach Trainingsziel konkret unterscheiden. Als Beispiel nehmen wir das Rudern am Kabelzug - eine beliebte Übung aus unserem Fitness Club, die wir präzise einstellen können.

Die Ausgangssituation: Dein Maximalgewicht für eine einzige, technisch korrekt ausgeführte Wiederholung liegt bei 60 kg (= 100 % relative Last). Falls du diesen Wert noch nicht kennst: Unsere Übungsleiter*innen unterstützen dich gerne dabei, ihn sicher zu ermitteln.

Tabelle 1: Exemplarische Trainingsgestaltung für Kabelzug-Rudern

Trainingsziel	Gewicht (rel. Last), gerundet	Wiederholungen (WH)	Sätze	Pausenlängen	Nähe zum Muskelversagen
Maximalkraft	50+ kg (> 80%)	1-5	4-6	2-5 min	1-2 WH übrig
Muskelaufbau (60-85 %)	35-50 kg	6-12+	3-5	1-2 min	0-3 WH übrig
Kraftausdauer	30-35 kg (50-60 %)	15+	2-4	30-90 sek	2-4 WH übrig

Wichtig: Diese Empfehlungen basieren auf dem traditionellen Wiederholungskontinuum und sind eher als grobe Orientierung zu verstehen. Aktuelle Forschung (Schoenfeld et al., 2021) zeigt, dass besonders für Muskelaufbau ein breiteres Spektrum an Lasten effektiv sein kann, solange die Intensität hoch genug ist.

Was bedeutet das konkret?

Für Maximalkraft trainierst du mit hohem Gewicht und wenigen Wiederholungen. Du gehst nahe an deine Grenze, lässt aber 1-2 Wiederholungen im Tank, um stets die Übung technisch korrekt ausführen zu können. Die langen Pausen sorgen dafür, dass dein Nervensystem und deine Muskeln sich vollständig erholen - so kannst du in jedem Satz maximale Kraft entfalten.

Für Muskelaufbau bewegst du dich in einem mittleren Bereich. Das Gewicht ist herausfordernd, aber du schaffst mehr Wiederholungen. Hier ist die Nähe zum Muskelversagen besonders wichtig: Die letzten 2-3 Wiederholungen sollten richtig anstrengend sein. Der „Pump“ und das Brennen in der Muskulatur sind erwünscht, denn sie signalisieren den metabolischen Stress, der Muskelwachstum anregt.

Für Kraftausdauer verwendest du leichtere Gewichte, machst dafür aber deutlich mehr Wiederholungen. Die kurzen Pausen halten die Belastung hoch und trainieren deine Fähigkeit, über längere Zeit Leistung zu erbringen. Du solltest am Ende eines Satzes erschöpft sein, aber technisch noch sauber arbeiten können.

Bedenke bitte, dass diese Einteilung Richtwerte sind, keine starren Regeln. Besonders Anfänger*innen dürfen ruhig mit konservativer Intensität arbeiten, um neue Übungen und Bewegungen erst einmal kennenzulernen und die korrekte Übungsausführung zu verinnerlichen. Fortgeschrittene können innerhalb dieser Bereiche variieren und auch kombinierte Ansätze nutzen.

Soweit die Theorie. In der Praxis aber schleichen sich bei vielen Trainierenden mit der Zeit typische Fehler ein, die den Trainingserfolg bremsen - selbst wenn das Grundverständnis da ist.

Die häufigsten Fehler bei der Intensitätssteuerung

Die meisten Fehler kannst du aber leicht korrigieren, sobald du sie erkennst! Hier sind die drei häufigsten Fehlerquellen - und wie du sie vermeidest:

1. Zu weit vom Muskelversagen entfernt bleiben. Viele trainieren mit „angenehmen“ Gewichten, bei denen sie problemlos 5-6 Wiederholungen mehr hätten schaffen können - zu viele, um wirklich Fortschritte zu machen, wie du in der Tabelle sehen kannst.
2. Immer im gleichen Bereich bleiben. Wer nur im Muskelaufbau-Bereich (6-12 Wiederholungen) trainiert, verschenkt Potenzial. Periodischer Wechsel zwischen Kraft-, Muskelaufbau- und Ausdauerphasen kann bessere Gesamtergebnisse liefern.
3. Technik für mehr Gewicht opfern. Mehr Gewicht bringt nichts, wenn die Bewegung unsauber wird. Saubere Technik geht immer vor - besonders bei komplexen Übungen und für ältere Trainierende

Was lernen wir daraus?

Trainingsintensität ist der Schlüssel zu effektivem Training - unabhängig davon, ob du Kraft aufbauen, Muskeln wachsen lassen oder deine Ausdauer verbessern möchtest. Die gute Nachricht: Du hast mehrere Stellschrauben zur Verfügung, mit denen du dein Training gezielt steuern kannst.

Die noch bessere Nachricht: Du musst das nicht allein herausfinden. Unsere Übungsleiter*innen im Fitness Club unterstützen dich gerne dabei, dein Training noch besser auf deine individuellen Ziele und deine persönliche Situation abzustimmen. Wir helfen dir, deine aktuellen Werte zu ermitteln, die passenden Gewichte zu wählen und die richtige Balance zwischen Belastung und Erholung zu finden. Ein kurzes Gespräch kann den Unterschied machen zwischen Training, das sich nicht nur gut anfühlt, sondern dich auch tatsächlich fitter macht und dich deinen Zielen näherbringt. Nutze deine Chance!

Deine nächsten Schritte:

1. Wenn du neu bist: Vereinbare einen Termin mit unseren Übungsleiter*innen für eine Einführung und erste Orientierungswerte.
2. Wenn du bereits regelmäßig trainierst: Überprüfe beim nächsten Training bewusst die Intensität - wie viele Wiederholungen hättest du noch geschafft? Passt das zu deinem Ziel? Wenn du es noch genauer willst, dokumentiere deine Fortschritte über mehrere Wochen hinweg.
3. Für Sportler*innen: Sprich mit uns über die optimale Integration von Krafttraining in deine Sportwoche - Timing und Erholung sind entscheidend.

Robert Weller



Spiel, Satz, Schoppen - die Tennisabteilung liefert ab!

Das Jahr 2025 war für die Tennisabteilung des TV Laubenheim ein ereignisreiches, sportlich erfolgreiches und gemeinschaftlich starkes Jahr. Von der Saisonöffnung im Frühjahr über spannende Medenspiele bis hin zu einem intensiven Spätsommer voller Turniere zeigte sich erneut, wie lebendig unsere Abteilung ist und wie sehr sie vom Engagement vieler Mitglieder getragen wird. Die Saison begann mit einer gut besuchten Abteilungsversammlung sowie unserer traditionellen Saisonöffnung, die viele Mitglieder und Freunde auf die Anlage lockte.

Über das Jahr hinweg war unsere Anlage ein Treffpunkt für sportliche und gesellige Aktivitäten. Ein schönes Beispiel dafür war das Medenspiel der Herren 40 gegen Bretzenheim, das viele Zuschauer anzog und in ein fröhliches Miteinander beim gemeinsamen Schauen des DFB-Pokalfinals mündete. Auch das Heimspiel unserer Herren LK1 im Vereinspokalhalbfinale bescherte uns hochklassiges Tennis und eine tolle Kulisse, als unsere Spieler gegen die Oberligamannschaft des TV Guckheim kämpften.

Einer der emotionalen und sportlichen Höhepunkte des Jahres waren die Vereinsmeisterschaften, die vom 22. bis 31. August ausgetragen wurden. 22 Teilnehmerinnen



und Teilnehmer sorgten für spannende Begegnungen. Besonders hervorzuheben ist Miriam

Leva, die sich als einzige Dame im Herrenfeld behauptete und sich damit den Titel der Clubmeisterin sicherte. Im Endspiel der Herren setzte sich Patrick Schanz gegen Kevin Kup durch, während Thomas Kup die Ne-

benrunde gewann.



Das Sommerfest am 30. August, stilvoll eingebettet in die Spiele der Vereinsmeisterschaften, brachte die TVL-Tennisfamilie zusammen und sorgte für eine ausgelassene Stimmung bis in den späten Abend.

Ein weiteres Highlight war das Schoppendoppel, das in seiner achten Auflage mit 45 Doppelpaarungen erneut einen Rekord verzeichnete. Den gesamten Tag über herrschte auf der Anlage beste Stimmung, viele Mitglieder und ehemalige Mitspieler kamen zusammen, und es wurde gefeiert, gelacht und natürlich Tennis gespielt. Die große Resonanz zeigt einmal mehr, wie fest diese Veranstaltung im Vereinsleben verankert ist.



Im Anschluss an diese intensiven Sommermonate folgte im September und Oktober ein wichtiger infrastruktureller Meilenstein: die umfassende Sanierung von Platz 2. Da die Spielfläche in den letzten Jahren zunehmend uneben geworden war, Regenwasser schlecht versickerte und die alten PVC-Linien beschädigt waren, war eine grundlegende Erneuerung notwendig. Seit Abschluss der Arbeiten präsentiert sich Platz 2 nun in hervorragendem Zustand.

Sportlich durften wir in diesem Jahr zahlreiche Erfolge feiern. Die Herren 70 setzten ihre beeindruckende Serie fort und schafften nach dem letztjährigen Aufstieg nun auch den Sprung in die Verbandsliga. Die Damen krönten eine starke Saison mit dem Aufstieg von der B- in die A-Klasse. Die Herren 30 behaupteten sich als Aufsteiger souverän in der Verbandsliga und bestätigten einmal mehr ihre Rolle als sportliches Aushängeschild der Abteilung. Im Pokal sorgten die Herren in den Konkurrenzen LK1 und LK18 für starke Auftritte, wobei Letztere erst im Finale unglücklich im Match-Tiebreak unterlagen.



Organisatorisch war 2025 ein Jahr der Vorbereitung auf wichtige Veränderungen. In der Abteilungsleitung wird es voraussichtlich zu Veränderungen kommen.

Mit Blick auf 2026 freuen wir uns auf viele sportliche und gesellige Höhepunkte. Saisoneroöffnung, Vereinsmeisterschaften, das Sommerfest, sowie unser Schoppendoppel werden auch im kommenden Jahr feste Bestandteile unseres Programms sein. Gleichzeitig behalten wir die Weiterentwicklung unserer Anlage im Blick, um weiterhin optimale Bedingungen für Training und Wettkampf zu bieten.

Die Tennisabteilung des TV Laubenheim bedankt sich bei allen Spielerinnen und Spielern, Helferinnen und Helfern sowie Unterstützern für ein außergewöhnliches Jahr 2025 und blickt voller Vorfreude auf die neue Saison.

Nur der TVL!

Jochen Müller





Volleyball beim TVL

Die Volleyball-Abteilung des TV Laubenheim 1883 e.V. blickt auf eine ereignisreiche und positive Entwicklung zurück. Mit strategischen Umstrukturierungen, erfolgreichen Saisonstarts und einem verstärkten Engagement in der Trainer- und Schiedsrichterausbildung zeigt sich die Abteilung gut aufgestellt für die Zukunft.

Im Erwachsenen-Mixed-Bereich wurden strukturelle Anpassungen vorgenommen. Statt drei sind nur noch zwei Mannschaften gemeldet, die beide erfolgreich in die Saison gestartet sind.



*Team Aktive Mixed
Trainer Sebastian Kaufmann*

*Team Blue Legends
Trainer Frank Höfling*



Der Aktivenbereich entwickelt sich konstant weiter. Die Herrenmannschaft, die „Blue Aces“ blieb von Abgängen verschont und konnte mit einem eingespielten Team in die Saison starten. Bei den Damen, den „Blue Butterflies“, gab es zwar personelle Veränderungen durch Ab- und Zugänge, doch das Team hat sich schnell neu formiert.

Beide Teams konnten als Aufsteiger ihre ersten Spiele positiv gestalten und sich in ihren jeweiligen, neuen Ligen behaupten.



Team Blue Aces, Trainer: Armin Lehr

Team Blue Butterflies, Trainer: Gianpie-ro Cino und Ralph Engelmann



Im Nachwuchsbereich wurden die männlichen und weiblichen Jugendgruppen zusammengelegt, um Synergien zu nutzen und ein gemeinsames Training zu ermöglichen. Diese Maßnahme fördert den sportlichen Austausch und optimiert die Nutzung der verfügbaren Hallenzeiten.

Besonders erfreulich ist die Entwicklung der Anfängergruppe im weiblichen Jugendbereich, die eine sehr gute Beteiligung aufweist und für kontinuierlichen Nachwuchs sorgt.

Die Übungsstunden wurden entsprechend der veränderten Gruppenstrukturen neu organisiert. Dies gewährleistet, dass alle Teams optimale Trainingsbedingungen vorfinden und die Hallenkapazitäten effizient genutzt werden.

Bemerkenswert ist das verstärkte Engagement im Bereich der Aus- und Weiterbildung. Die Abteilung kann sich über eine neu erworbene C-Trainer-Lizenz sowie drei frisch ausgebildete Schiedsrichter freuen. Darüber hinaus wurden zahlreiche bestehende Lizenzen verlängert, was das hohe Qualifikationsniveau in der Abteilung unterstreicht, und die Nachhaltigkeit der Trainerarbeit sichert.

Die Volleyball-Abteilung des TV Laubenheim präsentiert sich somit als lebendige, gut organisierte Gemeinschaft, die sowohl sportlich als auch strukturell auf einem sehr guten Weg ist. Mit über 100 aktiven Mitgliedern zählt Volleyball zu den stärksten Abteilungen des Vereins und bietet für alle Altersgruppen attraktive Angebote - vom Nachwuchs bis zu den erfahrenen Aktiven.

Ralph Engelmann, Abteilungsleiter Volleyball, Trainer Damen,

Sebastian Kaufmann, Trainer Erwachsene Mixed

Armin Lehr, Trainer Herren

Sofia Los, Trainerin Jugend weiblich



Nachwuchsgruppe Next Blues, Trainer Ralph Engelmann

SG Laubenheimer Tischtennis

Die Spielgemeinschaft des Laubenheimer Tischtennis blickt auf ein bewegtes Jahr 2025 zurück. An vielen Ecken des Trainings- und Wettkampfbetriebes haben sich einige Änderungen und Herausforderungen für die neue Abteilungsleitung ergeben.

Führungswechsel

Im Juni 2025 stellte die bisherige Abteilungsleitung, bestehend aus Benedikt Hassel, Peter Scheider und Thorsten Döring, ihre Ämter zur Verfügung. Nach bis zu 15 Jahren im Dienst der Abteilung ein wohlverdienter "Ruhestand". Als neue Abteilungsleitung wurde Sabine Mayer-Hahn als 1. Vorsitzende, Daniel Gehlhaar als Sportwart sowie Marius Schon als Kassenwart gewählt, der auch weiterhin als Jugendleiter tätig ist.

Gute Saison für den Breitensport

Die Saison 2024/2025 wurde mit vielen lachenden, aber auch weinenden Augen beendet. So konnten sich die erste und zweite Herrenmannschaft im Mittelfeld der Kreisliga platzieren, die dritte Herrenmannschaft erreichte einen siebten Platz in der 1. Kreisklasse. Einen großen Erfolg erzielte die vierte Mannschaften in der 2. Kreisklasse, hier wurde seit Jahresbeginn um den Aufstieg gekämpft, der im Spitzenspiel gegen Budenheim mit 6:4 für Laubenheim entschieden wurde.

Die Damenmannschaft in der Bezirksoberliga hatte in der Rückrunde schwer zu kämpfen. Eine Leistungsträgerin war verletzungsbedingt ausgefallen. Dennoch schaffte es das Team, einen Abstieg zu verhindern und belegte den achten Platz der Tabelle - eine super Leistung.

In der Kreisliga erzielte die erste Jugendmannschaft um die Leistungsträgerin Theresa Zabel den ersten Platz in der Tabelle. Besonders spannend war das Spitzenspiel gegen den Tabellenzweiten RSV Klein Winternheim. Während das Hinspiel noch 8:2 für Laubenheim entschieden wurde,

reichte es im Rückspiel lediglich zu einem Unentschieden, was allerdings für die Tabellenspitze ausreichte.

Die zweite Jugendmannschaft erreichte in der 1. Kreisklasse einen guten vierten Platz.

Bestätigter Trend im Nachwuchsbereich

Leider musste sich die SGTT Laubenheim von vielen Spielern im Jugendbereich verabschieden. So setzt Theresa Zabel ihre Reise an den Tischen des RSV Klein Winternheim fort. Hier kann sie sowohl in der Jugend als auch bei den Damen in der jeweiligen Verbandsliga



ihr Können unter Beweis stellen.

Andere Spieler beendeten jedoch ihr Engagement im Tischtennis. So entschieden sich Linus Baum, Eva Leissen, Mattis Bender und Fabrice Gomez anderen Lebensbereichen den Vorzug zu geben. Zugegeben, ein harter Schlag für den Jugendbereich in Laubenheim.

“Es ist immer schade, wenn Kinder sich hierzu entschließen, vor allem, wenn sie bereits einige Zeit dabei sind”, so der Jugendleiter Marius Schon. “Für sie ist es aber auch nicht einfach, zwischen den vielfältigen Angeboten der Freizeitgestaltung zu entscheiden und alle Interessen und Verpflichtungen unter einen Hut zu bekommen.”



Dies bestätigt auch den Trend, der seit Jahren im Nachwuchsbereich des Tischtennis Rheinland-Pfalz erkennbar ist. “Die Fluktuation im Nachwuchsbereich betrifft jeden Verein, den ich im Kreis kenne. Historisch gibt es natürlich einen Knick, wenn sich mit Beginn der Pubertät Interessen einfach verschieben.”

Zusätzlich hätten Kinder durch die Ganztagschulen aber auch immer weniger Zeit und Energie, ein regelmäßiges Hobby zu betreiben und überlegen genau, was sie wollen und wie sie ihre Zeit gestalten möchten.

“Es liegt nun an uns Trainern und Übungsleitern, die vorhandenen Gestaltungsspielräume zu nutzen und den Sport attraktiver zu machen. Unser Verband RTTVR bietet hierzu inspirierende Lehrgänge an, um diesen Herausforderungen zu begegnen.”

Mehr Einsatz

Für das Laubenheimer Tischtennis haben sich bereits Dimitri Smeljanski und Jana Decker inspirieren lassen. Sie haben ihre STARTER Lizenz Jugendtrainer erworben. “Nun gilt zu klären, wie sich beide in das Training integrieren können”, so der Jugendleiter. Auch Marius Schon ist nicht untätig. “Derzeit nehme ich an diversen Fortbildungen teil, um mein Portfolio der Trainingsgestaltung zu erweitern. Der Fokus liegt hier klar auf Kindern, die ihre ersten Schritte im Verein machen möchten. Hierzu wurden auch viele neue Trainingsmaterialien organisiert, um das Nachwuchstraining abwechslungsreicher gestalten zu können.”

Hiervon konnten sich bereits die Kinder des Zöller Sportcamps überzeugen. In zwei Gruppen wurden die beinahe 40 Kinder an den Tischen zum Ball geführt. Es wurde viel gerannt, gelacht und Bälle geschlagen. Am wohlverdienten Mittagstisch gab es nur ein Thema - Tischtennis.

An unseren Trainingstagen Montags, Mittwochs und Donnerstags haben sich derzeit 16 Kinder aller Leistungs- und Altersklassen angemeldet. “Unser jüngster Spieler ist dieses Jahr 5 Jahre alt geworden, danach geht es im Alter 8-11 Jahre weiter, die vor allem Mittwochs bei uns sind. Die Trainingsgestaltung ist gerade an diesem Tag auf diese Altersklasse ausgerichtet”, so der Jugendleiter.

Ausblick aktuelle Saison 2025/2026

Aufgrund der Unwägbarkeiten im Nachwuchsbereich konnte für die Saison 2025/2026 lediglich eine Jugendmannschaft in der Kreisliga gemeldet werden.

Per Ende Oktober liegt diese auf einem guten vierten Platz in der Tabelle. Die Spieler Benedikt Hoffmann, Alexander Hoffknecht, Maximilian Gross, Filip Loncar Reis und

Rafael Marini sind aber heiß auf mehr, was sich vor allem im Trainingseinsatz widerspiegelt.

Der Saisonstart der Aktiven gestaltet sich als holprig. Verletzungsbedingt wird eine Herrenmannschaft zurückgezogen werden müssen, zu dünn ist die Personaldecke. Durch die Fusion der ersten und zweiten Mannschaft ergibt sich jedoch ein starker Player in der Kreisliga.

Auch die dritte und vierte Mannschaft tut sich schwer, ihren Platz in der Tabelle der 1. Kreisklasse zu finden. Vor allem die Spieler der vierten Mannschaft müssen noch eine Schippe drauflegen, um das Ziel Klassenerhalt zu erreichen, hierbei wird das Team durch die Jugendspieler Alexander Hoffnecht und Maximilian Gross unterstützt.

Die Mannschaft der Damen belegt per Ende Oktober einen soliden vierten Platz in der Bezirksoberliga, verletzungsbedingte Ausfälle sind nicht mehr zu beklagen.

Marius Schon



The advertisement for ZOELLER KIRCHHOFF GRUPPE features a white waste truck with a red logo on its side, parked on a paved road. In the foreground, a small white dog wearing a red cap and a red collar with a tag is looking towards the truck. A red speech bubble next to the dog contains the text "Natürlich entsorgen mit ZOELLER!". The background shows a clear blue sky, green trees, and several wind turbines. The ZOELLER logo and "KIRCHHOFF GRUPPE" text are in the top left corner. The slogan "Technik entscheidet" is in the bottom right corner. The bottom section of the ad contains the company name "Innovative Entsorgungstechnik", the company details "ZÖLLER-KIPPER GmbH", and contact information: "Hans-Zöller-Straße 50-68 • 55130 Mainz • Tel 06131-887 0 • Fax 06131-88 23 82", "info@zoeller-kipper.de", and "www.zoeller-kipper.de".

ZOELLER
KIRCHHOFF GRUPPE

Natürlich entsorgen mit ZOELLER!

Technik entscheidet

Innovative Entsorgungstechnik
ZÖLLER-KIPPER GmbH
Hans-Zöller-Straße 50-68 • 55130 Mainz • Tel 06131-887 0 • Fax 06131-88 23 82
info@zoeller-kipper.de • www.zoeller-kipper.de

Entspannungsverfahren

Deine Auszeit



Hallo zusammen,

seit Mai 2025 findet Dienstags der Kurs Entspannungsverfahren statt. Der Kurs unterstützt dich durch sanfte Achtsamkeits- und Dehnübungen dabei angespannte Muskeln wahrzunehmen und idealerweise zu lösen. Ziel ist es, deine Selbstaufmerksamkeit zu steigern und dir zu mehr geistiger und körperlicher Ruhe zu verhelfen. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Haltungen werden idealerweise mit geschlossenen Augen praktiziert, damit die Teilnehmenden ganz bei sich ankommen. So sind die Signale, die uns unser Körper sendet, oftmals noch besser wahrnehmbar.

Komm doch einfach mal vorbei und schau es dir an. Bei Fragen kannst du mich gerne ansprechen. Ich freue mich auf dich.

Liebe Grüße

Chantal

Stimmen von Teilnehmenden

Fabienne & Katinka: „Die Meditation ist für uns ein absoluter Lieblingstermin geworden. Einfach eines der Highlights unserer Woche. Selbst nach dem stressigsten Tag finden wir schnell in die Entspannung und kommen mit neuer Energie wieder nach Hause. Inklusive einem schönen Freundinnenspaziergang zum TVL und zurück. Chantal macht das wirklich toll und sorgt mit ihrer ruhigen Art und einem gut riechenden Aromaöl für eine entspannte Wohlfühlatmosphäre.“

Melanie: „Ich finde den Kurs „Entspannungsverfahren“ sehr hilfreich. Durch die verschiedenen Übungen und die angenehme Atmosphäre des Kurses kann man eine tiefere Körperwahrnehmung entwickeln und wirklich zur Ruhe kommen. Das hilft mir persönlich, besser mit Stress umzugehen und insgesamt entspannter zu sein.“

Nadine: „Der Kurs am Dienstagabend war für mich eine richtig schöne Auszeit vom Alltag. Nach den Stunden habe ich mich jedes Mal ausgeglichener gefühlt und oft auch richtig gut geschlafen. Vielen Dank an Chantal für die angenehme Atmosphäre und die tolle Anleitung.“



Gemeinsam gegen Bewegungsmangel und Einsamkeit

Ab einem gewissen Alter kommt man nicht mehr daran vorbei: an Gesprächen über Gesundheit. Oder soll ich lieber sagen, an Gesprächen über Krankheiten und Gebrechen? Tatsache ist, dass unser Körper mit zunehmendem Alter immer mehr abbaut und somit anfälliger wird für die verschiedensten Leiden. Natürlich kann man versuchen, dem vorzubeugen. Besonders Bewegung wird dabei große Bedeutung zugeschrieben, da sie den Körper ganzheitlich positiv beeinflusst.

So kommt eine großangelegte Übersichtsarbeit über das Thema „Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit“ (Miko et al, 2020) zu folgendem Ergebnis: „Regelmäßige Bewegung trägt sowohl zum Erhalt als auch zur Verbesserung des Gesundheitszustandes bei und ist für die menschliche Entwicklung über die gesamte Lebensspanne des Menschen wichtig. Starke Evidenz hinsichtlich der positiven Auswirkung körperlicher Aktivität auf die Gesundheit liegt in den Bereichen Gesamtsterblichkeit, Krebserkrankungen, Herz-Kreislaufgesundheit, muskuloskelettale Gesundheit, Stoffwechsel-gesundheit sowie neurokognitive Gesundheit vor“.

Aus diesem Grund empfiehlt das Bundesministerium für Gesundheit folgende Aktivitäten für Erwachsene ab 65 Jahren:

- „Ältere Erwachsene sollten regelmäßig körperlich aktiv sein, möglichst im Umfang von mindestens 150-300 Minuten pro Woche in moderater Intensität oder mindestens 75-150 Minuten in höherer Intensität.
- Ältere Erwachsene sollten zusätzlich muskelkräftigende körperliche Aktivitäten an mindestens zwei Tagen pro Woche und Gleichgewichtsübungen zur Sturzprävention an mindestens drei Tagen durchführen.

- Weitere Gesundheitseffekte können erzielt werden, wenn der Umfang und/oder die Intensität über diese Empfehlungen hinaus gesteigert werden.
- Ältere Erwachsene mit gesundheitlichen Einschränkungen sollen sich so viel bewegen, wie es ihre aktuelle gesundheitliche Situation zulässt.
- Ältere Erwachsene sollten lange, ununterbrochene Sitzphasen meiden und nach Möglichkeit das Sitzen regelmäßig mit körperlicher Aktivität unterbrechen“

Diese offizielle Empfehlung, die im Übrigen den Empfehlungen für 18-64 Jährigen sehr ähneln, veranschaulicht, dass Gesundheitsförderung bereits durch einen aktiven Lebensstil erreicht werden kann, da die Summe aller Bewegungen von Bedeutung sind. Das heißt, es muss nicht immer eine Stunde Bewegung am Stück sein, sondern jede körperliche und vielleicht auch alltägliche Aktivität, ist wichtig für die Gesundheit! Sei es Treppe laufen, den Hof fegen oder zu Fuß zum Einkaufsladen gehen. Hauptsache, Inaktivität wird vermieden, egal wie. Denn durch Inaktivität werden die gesundheitlichen Probleme deutlich verschlechtert. Ganz nach dem Motto „Use it or lose it“ (nutze, oder verlier es) - denn hiermit ist gemeint, dass sämtliche Körperfunktionen und -fähigkeiten abnehmen, wenn sie nicht regelmäßig genutzt werden.

Bewegung kann aber auch noch aus einem anderen Grund gesundheitsförderlich dienen. Dieser Aspekt wird von den Experten der Sportwissenschaft gerne übersehen, da Bewegung in diesem Fall nur als Mittel zum Zweck dient. Die Rede ist von dem „Gemeinschaftsgefühl“. Durch verschiedenste Bewegungsangebote hat man die Möglichkeit, wieder mitten ins Geschehen einzutauchen, sich wieder zugehörig zu fühlen. Doch selbst wenn man alleine draußen unterwegs ist bekommt man etwas von der Welt mit und kommt leichter in Interaktion mit anderen.

Denn auch chronische Einsamkeit kann krank machen! Laut zahlreichen wissenschaftlichen Studien erkranken einsame Menschen häufiger an Krankheiten wie Krebs, Depressionen, Demenz, Herzinfarkt und Schlaganfall. Zudem kommt es häufiger zum Suizid. Laut einem Bericht der Tagesschau spricht die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sogar von weltweit jährlich 871.000 Todesfällen, die sich auf Einsamkeit als Hauptursache zurückführen lassen. Zum Verständnis: Alleinsein darf man nicht mit Einsamkeit gleichsetzen. Einsamkeit ist ein deutlich komplexeres Phänomen als „nur“ Alleinsein.

Prof. Dr. Luhmann von der Universität Bochum hat sich sehr mit dem Thema „Einsamkeit“ auseinander gesetzt und unterscheidet 5 Formen der Einsamkeit :

- Emotionale/ intime Einsamkeit: Fehlen einer engen, intimen Bindung bzw. einer Person, der man vertrauen kann und die einen als Person bestätigt. Wird manchmal weiter aufgeteilt in romantische und familienbezogene Einsamkeit.
- Soziale/ relationale Einsamkeit Fehlen von guten Beziehungen zu Freunden oder Familie bzw. Fehlen eines größeren sozialen Netzwerkes
- Kollektive Einsamkeit Fehlende Zugehörigkeit zu einer größeren Gruppe oder Gemeinschaft
- Kulturelle Einsamkeit Fehlen des bevorzugten kulturellen oder sprachlichen Umfelds
- Physische Einsamkeit Fehlen von körperlicher Nähe

Durch verschiedene Seniorensportkurse, dem Fitness Club, der Kultur-und Wandergruppe, sowie dank des Weinhäuschens geht der TVL aktiv gegen kollektive und kulturelle Einsamkeit vor. Zudem gibt es durch den Kontakt zu den Übungsleitern und den anderen Teilnehmern die Chance, dass auch die emotionale und soziale Einsamkeit reduziert wird - man weiß ja nie, wer sich nebenan auf die Matte legt oder wen man im Fitness Club oder im Weinhäuschen neben sich sitzen hat - vielleicht einen neuen besten Freund oder die Partnerin fürs Leben?

Nicht zu vergessen sind auch die Helfereinsätze, durch die man Hand in Hand mit vielleicht bisher unbekannten Mitgliedern zusammen arbeitet, sei es in der Küche oder beim Kuchenverkauf.

Ihr merkt schon: Der TVL schafft Möglichkeiten um Einsamkeit zu verringern, aber letztendlich ist jeder Einzelne von euch wichtig, um der Einsamkeit den Kampf anzusagen. Ohne euch geht es nicht: Daher die Bitte, seid offen auch zu euch unbekannten Mitgliedern, macht Fahrgemeinschaften und verabredet euch zum Sport oder zu anderen Aktivitäten.

Lasst uns gemeinsam gegen Einsamkeit vorgehen! Eigentlich kann man an dieser Stelle einfach nur sagen: Macht weiter so! Denn die Hilfsbereitschaft und das Miteinander ist bei TVL schon jetzt unglaublich schön und positiv zu sehen! Gemeinsam sind wir stark, gemeinsam überwinden wir im TVL Bewegungsmangel und Einsamkeit!

Eva Pfaff



Deckenbach

im Herzen der Region

Bewegung im Park

ein Rückblick auf ein erfolgreiches Projekt



Von März bis inklusive Oktober war im Laubenheimer Park an jedem ersten Donnerstag im Monat viel los. Denn an diesen Tagen trafen sich um 11 Uhr zwischen 25 - 50 Seniorinnen und Senioren aus Laubenheim und Umgebung, um sich 45 Minuten lang gemeinsam zu bewegen. Die Übungsauswahl war auf ein ganzheitliches Training im Stehen und Gehen ausgerichtet und dementsprechend vielseitig, auch dank verschiedener Kleingeräte, die zum Einsatz kamen: es wurde gedehnt, gekräftigt, die Ausdauer und Koordination verbessert sowie das Gleichgewicht trainiert. Nicht zu kurz kamen dabei auch Partnerübung oder kleine Spiele in der Gruppe, so dass die Interaktion zwischen den Teilnehmern gefördert wurde.

Es waren immer sehr schöne Stunden gewesen, wir hatten viel Spaß zusammen! Sich im Freien in der Gemeinschaft zu bewegen ist einfach toll, denn es hebt direkt die Stimmung und hält unseren Körper fit und beweglich! Selbst das Wetter war sehr unterstützend - nie war Regen für den Tag angesagt, so dass wir uns jeden Monat treffen konnten. Und selbst wenn es mal etwas windiger war oder die Umgebungsgeräusche durch Bauarbeiten etwas lauter waren, war es kein Problem, dann kam eben das Mikrofon zum Einsatz, so dass alle den Übungsanweisungen gut folgen konnten.

Voller Lobes über dieses Projekt waren auch der olympische deutsche Sportbund sowie die Volksbanken Raiffeisenbanken, die uns mit dem 2. Platz bei der Preisverleihung um den bron-

zenen Stern im Rahmen der „Sterne des Sports“ ausgezeichnet haben.

Mit den „Sternen des Sports“ wird gesellschaftliches Engagement von Sportverein in Deutschland ausgezeichnet und wir konnten 1500 Euro für den TVL gewinnen! Denn: Diese besondere Stunden waren für alle Teilnehmer kostenlos und zwar unabhängig davon, ob man TVL Mitglied ist oder nicht.

Außerdem wurde es durch die zentrale Lage des Parks selbst den Teilnehmern ermöglicht zu kommen, die sonst den weiten Weg zu unserer Sportstätte nicht schaffen. Hervorgehoben wurde auch die sehr gute Betreuung der Teilnehmer, die nicht nur sportwissenschaftlich und physiotherapeutisch durch mich als Übungsleiterin erfolgte, sondern es war auch immer ein Arzt ehrenamtlich (!) anwesend, um im Notfall direkt medizinische Hilfe anbieten zu können.

An dieser Stelle möchte ich ein riesen Dankeschön an den Arzt Dr. Engelbert Bockhoff aussprechen, der uns nicht nur medizinisch begleitet hat, sondern ursprünglich auch die Idee zu diesem Projekt hatte. Gemeinsam mit dem Seniorennetzwerk Laubenheim hat er maßgeblich zur Umsetzung des Projekts beigetragen. Vielen herzlichen Dank auch an alle anderen Mitglieder des Seniorennetzwerks und an unseren Geschäftsführer Alex Stahl - Danke, dass ihr durch eine Kooperation das Ganze möglich gemacht habt!

Wir freuen uns auf eine Fortsetzung im März 2026!

Bis dahin liebe Seniorinnen und Senioren möchte ich euch bitten, jetzt nicht wie dieses Projekt ebenfalls in den Winterschlaf zu verfallen. Bleibt dran mit der Bewegung in der Gemeinschaft, gerne z.B. in unseren Seniorengruppen, im Rehasport oder im Fitnessclub. Denn nicht nur Bewegungsmangel macht uns krank, sondern auch Einsamkeit. Dazu aber mehr im nachfolgenden Artikel.

Es grüßt euch herzlich,
Eva Pfaff

Im letzten TVL Aktuell (2025/1) wurde in einem extra Artikel über die Vorzüge von „Bewegung im Freien“ berichtet. Schau gerne noch mal rein für mehr Informationen zu diesem Thema

Sportabzeichen

Eigentlich habe ich mich zu allen Themen, die im Zusammenhang mit dem Sport -abzeichen stehen schon im Laufe der letzten Jahre im TVL-Aktuell geäußert, z.B. welche Übungen in den Kategorien Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination erfüllt werden müssen, zu den Wettereinflüssen, zum Familiensportabzeichen.

In diesem Jahr war ich auch selten als Prüfer da, die Gruppe um Harry, Rüdiger., Wilhelm und vor allem um Martina und Raimund haben mein Fehlen aber sehr gut kompensiert.

Ich bin wie in den Vorjahren optimistisch, dass wir den Wanderpokal wieder gewinnen.

Bisher stehen wir bei 142 Sportabzeichen, da kommen noch bestimmt fast 100 hinzu, ein paar durch Teilnehmer, die auch den Dezember nutzen um fehlende Übungen z.B. Schwimmen zu absolvieren, etliche von der Leichtathletikgruppe mit den Trainern Celine, Jasmin und Salomon und einige von den Leistungsturnerinnen der Gruppe von Gerdi, Jelli, Jamina und Anna. Da freut es mich besonders, dass Gerdi und die Übungsleiterinnen Ines und Michaela selbst das Sportabzeichen regelmäßig ablegen. Die Hauptunterstützung erfahren wir jedoch von der Grundschule.

Erfreulicherweise werden dort noch für die Klassen Bundesjugendspiele durchgeführt und dabei die Übungen für das Sportabzeichen auch mitgemacht. Die Grundschule Laubenheim und der Turnverein Laubenheim arbeiten erfolgreich im sportlichen Bereich zusammen. Es ist mir wirklich dran gelegen, dass wir die Lehrer bei der Durchführung unterstützen und ich bemühe mich - bisher erfolgreich- ein Prüfer- und Helferteam zu den Bundesjugendspielen auf die Beine zu stellen.

Der langjährige Kern dieses Teams sind dabei die oben genannten Prüfer der Sportabzeichen Gruppe. Dabei möchte ich in diesem Zusammenhang besonders Rüdiger

erwähnen, der am Dienstag nach Pfingsten Überstunden abfeierte, um uns zu unterstützen. Wesentliche Hilfe erhalten wir auch immer von Gerdi und Jasmin und Adela. Die Schüler sind immer erfreut und teilweise auch extra motiviert, wenn sie Ihre Übungsleiterinnen bei dieser Veranstaltung treffen. Daneben gilt mein Dank und auch der Schule den weiteren, hier nicht namentlich erwähnten Helfern.

Wir sind bei dieser Veranstaltung mit der Zeitnahme und dem Start der Läufe aktiv, helfen aber auch als Weitenmesser der Ballweitwürfe und beim Weitsprung. Wir freuen uns an dem Einsatz und Erfolg den glücklichen Gesichtern der Schüler und der guten Atmosphäre bei der Durchführung.

Zu meiner großen Freude gewann die Grundschule in den letzten Jahren fast genauso häufig wie wir in ihrer Kategorie.

Damit wir ihn auch im Jahre 2026 gewinnen, erwarte ich Euch/ Sie auf dem Sportplatz. Wir beginnen mit der Abnahme wie in den Vorjahren Ende April höchstwahrscheinlich weiterhin montags Abend ab 18:00. Etliche Krankenversicherungen gewähren einen Beitragsrabatt für abgelegte Sportabzeichen., ist das nicht ein weiterer Anreiz das Sportabzeichen abzulegen?



Sowohl die Schule als auch der TVL gewannen bei dem Sportabzeichen Wettbewerb des Landessportbundes Rheinhessen in ihrer Kategorie 2024 den ersten Preis. Frau Römer, Frau Göbel und ich feiern den Sieg und präsentieren die Wanderpokale des Landessportbundes Rheinhessen.

Manfred Neureuther

Und das Laufseminar läuft und läuft und läuft ...

Im Oktober diesen Jahres startete das 21. Laufseminar des TVL wieder. Seitdem laufen die Gruppen des Seminars wieder durch Laubenheim, das Ried und auch mal weiter weg. An Dienstagen und Donnerstagen wird im Dunkeln mit Leuchten trainiert. Viele Laubenheimer dürften diesen ausdauernden Sportlerinnen und Sportlern schon begegnet sein und sich vielleicht gewundert haben, da dies im Dunkeln und manchmal bei Nebel schon „außerirdisch“ wirken kann.

Aber zurück zum Laufseminar diesen Jahres ... Wir durften uns über eine Teilnehmerzahl von über 160 Personen freuen, die sich dieses Jahr für das gemeinsame Training entschieden haben. Aufgeteilt werden diese in 8 Gruppen, die unterschiedliche Geschwindigkeiten und Laufstrecken bewältigen. Die Ziele der Gruppen variieren deshalb vom 10km-Wettbewerb des Mainzer Halbmarathons über die 21km der Mainzer Großveranstaltung bis hin zu Marathons in Paris bzw. Luxemburg.

Trainiert wird Donnerstags ab 18:30 Uhr und Sonntagvormittags um 10:00 Uhr als gesetzte Termine. Dienstags wird optional ein „Langsames Laufen“ über maximal 1,5 Stunden angeboten und weiterhin eine Laufgymnastik mit Muskelstärkung im TVL-Fitnessclub. Im Frühjahr, wenn die Laufstrecken länger werden, wird sonntags dann auch mal vor 10:00 Uhr gestartet.

Als Unterstützung des Laufseminars werden noch Vorträge durchgeführt. Die diesjährige Planung ist noch nicht endgültig durchgeführt, aber es stehen interessante Themen, beispielsweise Nahrungsergänzungsmittel im Sport und Selbstverteidigung, zur Auswahl. Weiterhin steht unsere Weihnachtsfeier Anfang Dezember vor der Tür, die dem gemeinsamen Austausch auch über Läuferthemen hinweg dienen soll. Mit Glühwein und Bratwürstchen (oder

ähnlichem) lässt sich hervorragend über Laufintervalle sowie spezielle Trainingseinheiten und vieles mehr philosophieren.

Neben dem Hauptziel, also meist dem Halbmarathon in Mainz, wird schon der Polderlauf des TVL als Meilenstein eingeplant. Die 15km-Strecke ist ein guter Gradmesser der Kondition und Leistungsfähigkeit, so dass kurz vor dem Hauptevent noch nachgesteuert werden kann.

Falls jemand nun Lust auf gemeinsames Laufen und Trainieren bekommen hat, so kann er gerne noch während des laufenden Seminars einsteigen. Da wir für fast jede Kondition und Geschwindigkeit Laufgruppen anbieten, findet sich sicher noch eine Möglichkeit. Ansonsten startet das Laufseminar immer jährlich Anfang Oktober ...

Wir freuen uns über den regen und beständigen Zuspruch unseres Laufseminars

... und auch über neue Teilnehmer

Michael Hovenbitzer

Birgit und Michael

Tina und Christine

Claudia und Rüdiger

Christine und Christian

Paulo und Thomas

Dirk und Ronald

Judith und Lutz, sowie Hendrik



Doktors Meinung

BENEFIT ... BENE-FIT

Alter ist kein schreckendes Mysterium. Alle, die das Pech haben früh zu sterben, versäumen eine spannende Lebensphase. Erstaunlich, dass das Wissen darüber sich erst langsam durchsetzt. Oft sind noch wenig schmeichelhafte Vorurteile anzutreffen. Wie zum Beispiel im beliebten



Kinderlied mit dem „ÄTSCH“-Charakter: „Große bleiben gleich groß oder schrumpeln ein“. Oder das Selbstmitleids-szenarium mit „TROST“-Charakter: „Wenn ich am Morgen ohne Schmerzen aufwache, bin ich mutmaßlich tot“.

Die Wahrheit ist, wir alle erleben mit Staunen, dass die ‚Alten‘ eine Menge Leute sind - und meist noch ganz brauchbar. Und infolge der zunehmenden Zahl es sinnvoll ist, nochmal zu differenzieren zwischen Alten (ab 60 J.) und Hochaltrigen (ab 80 Jahren). In meinem Fachgebiet habe ich früher damit umgehen müssen, dass die Alten von Therapiestudien in der Regel ausgeschlossen wurden. Warum? Weil die Resultate schlechter waren als bei Jüngeren und somit die Gesamtergebnisse litten: schlechtes Verkaufsargument für die pharmazeutische Industrie. Ganz anders heutzutage: eine Studie ist nicht überzeugend, wenn nicht die Kohorten der Alten und Hochaltrigen gezielt und ausreichend mituntersucht werden.

Der Bevölkerungsstatistik folgend hat der TVL sein Angebot für Ältere erweitert und aktualisiert. Die Organisation des Fitness-Clubs wurde zur Erfolgsgeschichte. Anstoß diesen Übungsbereich verstärkt zu fördern, war die zunehmende medizinische Kenntnis der Wichtigkeit muskulären Trainings für Ältere. Der gesundheitliche Nutzen spannt sich von der allgemeinen Verbesserung der Abwehrkräfte, der Sturzprophylaxe, der Besserung von Schmerzen im Bereich des Bewegungsapparates, über Vorteile bei

Krebstherapien bis hin zu Demenzverlangsamung bei Morbus Alzheimer. Viele Wirkmöglichkeiten habe ich sicher vergessen oder werden in Zukunft noch gefunden.

Der Fitness-Club im TVL wurde im November 2017 ins Leben gerufen. Es gab kleinere Vorreiter. Erwähnt sein soll Norbert Friesenecker, der als Leichtathlet über viele Jahre in kleinem Rahmen ein Krafttraining anbot. Nach Bau der Alfred-Allebrand-Hallen fand der Fitness-Club in mehreren Stufen eine adäquate Umgebung. Für die Gerätebestückung, die Anleitung der Übungsleiter und die sportlichen Inhalte trug und trägt Peter Geuder die Verantwortung. Die Resonanz der Mitglieder war und ist gut. Zum Stichtag 01.11.2025 trainieren bei ausgeglichener Geschlechtsverteilung im Club 451 Personen, 230 von diesen sind 60 Jahre und älter. Die Gruppe der Hochaltrigen umfasst 27 Sportkameraden und Sportkameradinnen.

Die Allermeisten von diesen haben in der Jugend und später regelmäßig Sport getrieben und wissen sehr genau, welche Übungen für sie günstig sind und wo ihre Belastungsgrenzen liegen. Das bedeutet aber nicht, dass man nicht auch in fortgeschrittenem Alter noch mit dem Sport beginnen kann. Im Gegenteil. Der positive Aspekt ist für ältere Untrainierte sogar relativ größer, als bei ‚alten Hasen‘. Jedoch sollte dem Beginn des Trainings sicherheitshalber eine ärztliche Untersuchung vorausgehen. Das kann in aller Regel der Hausarzt übernehmen. Die allgemeinen Empfehlungen zur Belastungsintensität (häufig zu lesen z.B. 150 - 300 Min/Woche oder 7.000 Schritte pro Tag) variieren und sind zumeist nicht für hochaltrige Aktive geprüft. Simple Wahrheit: jede Minute Bewegung ist besser als Stillstand.

Als Faustregel kann gelten: Alter und Vorerkrankungen zählen als Risikofaktor für Gefährdung durch unangemessenes Training. Das gilt für Konditionstraining ebenso wie für Krafttraining. Fachkundige Schulung an den Geräten durch unsere Übungsleiter ist unabdingbar. Die Ausführung der Übungen soll nicht wehtun. Trainingsziel ist: dem Alter nicht nur mehr Jahre, sondern den Jahren auch mehr Qualität, mehr Inhalt und mehr Teilhabe geben. Soziale Interaktion genießen, der Fitness-Club ist soziales Netzwerk pur. Kein Bedarf für Handy. Kein Bedarf für virtuelle Realität.

Doch Achtung liebe Sportfreunde, junge wie alte: Trotz noch so guten Trainings bleiben wir sterblich. Aber eben nicht so früh. Und bis dahin haben wir mehr Spaß! Turnschuhe sind besser als Pillen. Höherer BENE-FIT. Also: Bleibt in Bewegung und bleibt fröhlich!

Erich Schmidt

Weinhäuschen

Das Weinhäuschen auf der Tennisanlage des TVL ist für alle, die gerne ein gutes Glas Wein in netter Gesellschaft trinken wollen, zu einem regelmäßigen Treffpunkt geworden. Von Mai bis Oktober, war das Weinhäuschen jeden Dienstag ab 18.00 Uhr geöffnet.

Die zahlreichen Helfer verwöhnten die Besucher mit ausgewählten Weinen oder alkoholfreien Getränken sowie leckeren selbst zubereiteten Snacks.

Auch regnerische Tage konnten die treuen Freunde des Weinhäuschens nicht davon abhalten ihren dienstäglichen Treff wahrzunehmen. Damit der Wein nicht verwässerte, wurde kurzerhand sogar ein Zelt aufgebaut.

Ein besonderes Highlight war das Oktoberfest, bei dem fast alle Besucher kamen stilecht in Dirndl und Tracht erschienen und die bayrischen Spezialitäten genossen.

Am 21. Oktober trafen wir uns in geselliger Runde noch einmal auf der Terrasse vor dem Schulungsraum, um bei Glühwein, gegrillten Steaks und Bratwürstchen die Saison ausklingen zu lassen.

Wir bedanken uns bei allen Helfern, die dazu beigetragen haben, dass das Weinhäuschen jeden Dienstag geöffnet werden konnte und sich mittlerweile großer Beliebtheit erfreut.

Eine tolle Saison mit vielen netten Gesprächen und Begegnungen an unserem Weinhäuschen ist nun zu Ende - schön war es mit euch!



Wir freuen uns auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr.

Elke und Erwin



Wanderabteilung

Die Wanderabteilung, von uns in „Natur und Kultur Freunde“ umbenannt, hat 2025 wieder viele interessante Ausflüge unternommen. Zum Beispiel : Die Neustadtführung, die uns Ecken gezeigt hat, die wir noch nie gesehen haben. Weiterhin ein Führung durch den Geopfad in Weissenau, ein Besuch des ausgelagerten Gutenberg Museums, ein Spaziergang durch das neue Heiligkreuzviertel mit der alten Römerstraße. Selbstverständlich gehörte zu jedem allen Ausflügen eine gesellige Schlusseinkehr.

Das Laufen, die Geselligkeit und der Austausch hat den Teilnehmern gut getan.

Leider kann ich mich nicht mehr um die Gruppe kümmern. Wir sind 25 aktive Interessierte, die sich immer wieder gerne treffen.. Es gibt immer viel zu erzählen und zu entdecken.

Also haben wir beschlossen einen Stammtisch zu gründen und wollen schauen, wie sich dies entwickelt. Es wäre schade, wenn nach über 40 Jahren diese Wanderabteilung auseinanderfällt.

Die meisten der Gruppe sind im TVL aktiv. Fitnessclub, Gymnastik, Reha-Süprt, überall kann man uns finden.

Ich wünsche unserem Stammtisch einen regen Austausch und vielleicht auch die eine oder andere Unternehmung.

Margit Ruppe

NIKOLAUSFEIER 2025



Mit dem Fahrrad Afrika umrunden

Unser ehemaliges TVL Mitglied, der Laubenheimer Tizian Kuhlmann u.,fährt Afriak - mit dem Fahrrad !

Am 19.10. ging meine Reise von Mainz-Laubenheim los, zwei Wochen war ich in Frankreich. Unter anderem in Longchamp, unserer Partner-Gemeinde, wo ich auch sehr gut untergebracht wurde. Ich befinde mich nun in Spanien, ungefähr 100 km nach Barcelona.

Die nächsten Monate und Jahre (maximal 2) werden in Afrika sein. Von Marokko aus geht es entlang der Westküste durch die Sahara, den Dschungel vieler Länder und einzigartiger Landschaften, sowie durch Krisengebiete in Nigeria und Kongo bis nach Südafrika. Vom südlichsten Punkt des Kontinents geht es dann an der Ostküste immer Richtung Norden. Allerdings nicht wirklich entlang des Meeres, sondern eher in Schlangenlinien durch viele weitere Länder, darunter Tansania, Uganda und Kenia. Vorbei am Kilimandscharo, dem höchsten Berg des Kontinents, und der Serengeti. In Äthiopien wird sich dann entscheiden, ob der Sudan bis dahin seinen Bürgerkrieg beendet bzw. die Grenzen wieder geöffnet hat. Oder ob es dann weiter über die arabische Halbinsel nach Ägypten geht. Von dort soll es dann nämlich durch den Norden des Kontinents bis wieder nach Marokko gehen.

Über 35 Länder, über 40.000 Kilometer.

Eine Reise bei der es nicht nur darum geht, die Welt zu erkunden und neue Orte zu entdecken, sondern vielmehr darum Begegnung zu erleben. Sowohl mit den Menschen vor Ort, welche man kennenlernen darf, ihre Geschichte, ihre Traditionen und Weisheiten; als auch mich selbst zu erleben. Das ist kein Selbstfindungstrip, es geht darum zu erleben und zu erfahren, wie ich jegliche Situationen, seien sie positiv oder negativ, meistere und damit mich selber weiterentwickle. Es geht darum seine Achtsamkeit zu

trainieren, sowie Freiheit und Glückseligkeit auf einem ganz anderen Level zu erleben, als wir es im Alltag gewohnt sind.

Raus aus der Komfortzone, denn dort gehen Träume zu Grunde.

Die Reise ist nicht nur für mich, sie soll jedem dienen, der Ziele und Visionen im Leben hat. Das Angst und Stress nunmal Teil des Lebens sind, aber auch Dankbarkeit, Vertrauen und Glaube uns vorwärtsbringen werden.

Tizian Kuhlmann



TERMINE 2026

Sa. 21.03.26

Kleiderbasar

Fr. 27.03.26

Mitgliederversamml.

Sa. 11.04.26

Polderlauf

Sa. 13.06.26

Terrassenfest

Di. 07.04 - Fr. 10.04

Ferien Camp Ostern

Mo. 29.06 - Fr. 03.07

Ferien Camp Sommer 1

Mo. 06.07 - Fr. 10.07

Ferien Camp Sommer 2

Fr. 17.07. - Mo. 21.07.26

Rebblütenfest

Fr. 11.09 - Mo. 14.09.26

Kerb

So. 27.09.26

Helferfest

Mo. 12.10 - Fr. 17.10

Ferien Camp Herbst

Fr. 06.11.26

Tag des Kinderturnens

So. 06.12.26

Nikolausfeier



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
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	S. Akani
Mittwoch	17:00-21:00	Alle	Fitness Club	B. K. Schmidt, R. Weller
Donnerstag	08:00-11:00	Alle	Fitness Club	P. Geuder, E. Pfaff
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	E. Nichell
Samstag	10:00-12:00	Alle	Fitness Club	G. Mkrtchyan
Sonntag	10:00-12:00	Alle	Fitness Club	P. Geuder
Fitnesssport		Info: info@tv-laubenheim.de		
Aerial Silk				
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. Oehrlin
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				
Freitag	17:30 – 19:00	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	G. Mkrtchyan
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
Functional Training				
Montag	19:30-20:45	Jugend/Erwachsene	Sportplatz/GymRaum EG	R. Weller
Dienstag	18:30-19:45	Jugend/Erwachsene	Sportplatz/GymRaum EG	G. Mkrtchyan
Mittwoch	18:00-19:15	Jugend/Erwachsene	Sportplatz/GymRaum EG	J. Ramirez-Engel
Mittwoch	19:30-20:45	Jugend/Erwachsene	Sportplatz/GymRaum EG	J. Ramirez-Engel
Kinderboxen				
Samstag	12:15-13:15	Kinder (6-10 Jahre)	Allebrand-Halle	G. Mkhtryan
Samstag	13:15-14:15	Kinder (ab 10 Jahre)	Allebrand-Halle	G. Mkhtryan
Kangoo Jumps (Kursgebühr Erw. 30€ / 100€*)				
Mittwoch	19:30-20:45	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	I. Sidorenco
Sonntag	09:00-10:00	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	I. Sidorenco
H.I.I.T.				
Dienstag	18:00-19:00	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	S. Sommer
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

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

Rope Skipping

Freitag	16:30-17:30	Jugend (8-12 Jahre)	Beck-Halle	K. Anders
Freitag	17:30-19:00	Jugend (ab 13 Jahre)	Beck-Halle	K. Anders

Pilates mit Baby

Dienstag	08:30-09:30	Alle	GymRaum UG (AAH)	K. Weller
----------	-------------	------	------------------	-----------

Tabata

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

Zumba

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

Gesundheitssport

Info: info@tv-laubenheim.de

Aktiv über 70

Mittwoch	17:00-18:00	Senioren	Allebrand-Halle	W. Breuch
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	V. Messing
Dienstag	11:00-12:00	Alle	Allebrand-Halle	V. Messing

Core-Faszien-Training/Faszientraining

Mittwoch	09:30-10:30	Senioren	Beck-Halle	D. Thomas
Freitag	09:30-10:30	Alle	Allebrand-Halle	E. Pfaff

Entspannungsverfahren (10€ pro Stunde für Nicht-Mitglieder)

Dienstag	20:00-21:00	Erwachsene	GymRaum UG (AAH)	C. Kreißig
----------	-------------	------------	------------------	------------

Pilates

Montag	17:45-19:00	Alle	Beck-Halle	C. Pinheiro
Dienstag	08:30-09:30	Alle	GymRaum UG (AAH)	K. Weller
Mittwoch	20:00-21:00	Jugend/Erwachsene	Beck-Halle	M. Fadl

Qigong (Kursgebühr 50€ / 90 €*)

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

Rückenschule (Kursgebühr 30€ / 100€*)

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

Seniorengymnastik

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

Sport in der Schwangerschaft (Kursgebühr 30€ / 100€*)

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

Walking/Nordic Walking

Donnerstag	18:00-19:30	Alle	April - September: TVL-Büro	R. Reich
------------	-------------	------	-----------------------------	----------

Wirbelsäulengymnastik

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

Yoga (Kursgebühr 30€ / 100€*)

Montag	19:00-20:00	Alle (Anfänger/Mittelstufe)	Beck-Halle	K. Baumgarten
Mittwoch	18:00-19:30	Alle (Anfänger/Mittelstufe)	Allebrand-Halle	E. Bern
Donnerstag	19:45-21:00	Alle (Anfänger/Mittelstufe)	Beck-Halle	N. Luger
Donnerstag	09:30-11:00	Alle (Anfänger/Mittelstufe)	Allebrand-Halle	J. Papstein
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@tv-laubenheim.de

Oktober - Mai (Kursgebühr Erw. 60€/160€*)

Dienstag	18:30-20:00	Erwachsene	draußen/Fitness Club	verschiedene
Donnerstag	18:30-20:00	Erwachsene	draußen	verschiedene
Sonntag	10:00-12:00	Erwachsene	draußen	verschiedene

Leichtathletik

Info: info@tv-laubenheim.de

Kinder-/Jugend-Leichtathletik

Montag	18:30-20:00	Jugend (11 - 18 Jahre)	Sportplatz	J. Adigüzel
Mittwoch	16:30-17:30	Kinder (6 - 8 Jahre)	Sportplatz/Sportzentrum Ried	R. Weller
Mittwoch	18:30-20:00	Jugend (11 - 18 Jahre)	Sportplatz	J. Adigüzel

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

Kinder-/Jugend-Leichtathletik

Donnerstag	17:30-18:30	Kinder (9 - 10 Jahre)	Sportplatz / Sportzentrum Ried	A. Baumann
------------	-------------	-----------------------	--------------------------------	------------

Leistungsgruppe Laufen

Nach Absprache		Erwachsene	Sportplatz	T. Woli
----------------	--	------------	------------	---------

Sportabzeichen

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

Rehasport**Info: info@tv-laubenheim.de****Herzsport (4€/10€ pro Stunde; keine Gebühr bei ärztl. Verordnung)**

Montag	10:30-12:00	Alle	Allebrand-Halle	A. Stahl
Dienstag	15:30-17:00	Alle	Allebrand-Halle	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	Allebrand-Halle	D. Schäfer
Mittwoch	17:00-18:00	Alle	Allebrand-Halle	D. Schäfer
Mittwoch	18:00-19:00	Alle	Beck-Halle	W. Breuch
Donnerstag	09:30-10:30	Alle	Beck-Halle	W. Breuch
Donnerstag	10:30-11:30	Alle	Beck-Halle	W. Breuch

Rollstuhlsport**Info: Jörg Köhler, 06133-5735893, joerg.koehler2@freenet.de****Move It!**

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

Rollstuhl-Basketball

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

Flitz-Kidz / 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
---------	-------------	----------------------------	----------------------	---------------------

Selbstverteidigung**Info: info@tv-laubenheim.de****Ju-Jutsu**

Montag	17:30-19:00	Kinder (ab 8 Jahre)	GymRaum UG (AAH)	A. Wenzel
Montag	19:00-21:00	Jugend/Erw. (ab 15 Jahre)	GymRaum UG (AAH)	C. Rath
Donnerstag	18:30-20:00	Jugend/Erw. (ab 15 Jahre)	GymRaum UG (AAH)	C. Rath

Okinawa Karate

Mittwoch	19:00-21:00	Jugend/Erw. (ab 14 Jahre)	GymRaum UG (AAH)	E. Leifke
----------	-------------	---------------------------	------------------	-----------

Taekwondo (Zusatzbeitrag)**Info: Peter Geuder, 0152-03109234****Taekwondo**

Dienstag	17:30-19:00	Aufbautraining	Beck-Halle	P. Geuder
Dienstag	16:00-17:30	Kinder (ab 6 Jahre/Fortgeschrittene)	Beck-Halle	P. Geuder
Donnerstag	17:30-19:00	Gelb/Grün/Schwarz	Allebrand-Halle	P. Geuder
Sonntag	12:00-14:00	Alle	Allebrand-Halle	P. Geuder

Tanzen**Info: Nadine Luger, luger.nadine@gmail.com****Tänzerische Früherziehung**

Montag	15:00-15:45	Kinder (3 - 4 Jahre)	Beck-Halle	T. Schultheis
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

Montag	15:45-16:30	Kinder (1. + 2. Klasse)	Beck-Halle	T. Schultheis
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

Hip-Hop für Teens

Dienstag	17:30-18:30	Jugend (ab 12 Jahre)	GymRaum UG (AAH)	J. Keßler
Freitag	16:00-17:00	Jugend (10 - 12 Jahre)	GymRaum UG (AAH)	J. Keßler

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

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

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
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	S. Akani
Mittwoch	17:00-21:00	Alle	Fitness Club	B. K. Schmidt, R. Weller
Donnerstag	08:00-11:00	Alle	Fitness Club	P. Geuder, E. Pfaff
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	E. Nichell
Samstag	10:00-12:00	Alle	Fitness Club	G. Mkrtchyan
Sonntag	10:00-12:00	Alle	Fitness Club	P. Geuder
Fitnesssport			Info: info@tv-laubenheim.de	
Aerial Silk				
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				
Freitag	17:30 – 19:00	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	G. Mkrtchyan
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
Functional Training				
Montag	19:30-20:45	Jugend/Erwachsene	Sportplatz/GymRaum EG	R. Weller
Dienstag	18:30-19:45	Jugend/Erwachsene	Sportplatz/GymRaum EG	G. Mkrtchyan
Mittwoch	18:00-19:15	Jugend/Erwachsene	Sportplatz/GymRaum EG	J. Ramirez-Engel
Mittwoch	19:30-20:45	Jugend/Erwachsene	Sportplatz/GymRaum EG	J. Ramirez-Engel
Kinderboxen				
Samstag	12:15-13:15	Kinder (6-10 Jahre)	Allebrand-Halle	G. Mkhtryan
Samstag	13:15-14:15	Kinder (ab 10 Jahre)	Allebrand-Halle	G. Mkhtryan
Kangoo Jumps (Kursgebühr Erw. 30€ / 100€*)				
Mittwoch	19:30-20:45	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	I. Sidorenco
Sonntag	09:00-10:00	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	I. Sidorenco
H.I.I.T.				
Dienstag	18:00-19:00	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	S. Sommer
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

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

Adressen

Geschäftsstelle

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

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

Bürozeiten:

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

Vorstand

Sabrina Grimm
Walter Reich
Armin Lehr
Werner Burger
Brigitte Harzheim
Manfred Neureuther
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
alex.stahl@tv-laubenheim.de

Ehrenvorsitzender

Alfred Allebrand

Impressum

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

1. Vorsitzende
Sabrina Grimm

Eintragung im Vereinsregister
Registergericht: Amtsgericht Mainz
Registernummer: VR 1059

Redaktion

Werner Burger
Alex Stahl
Eva Pfaff
Robert Weller

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



**Der Verein für Dein
ganzes Leben!**