

TVL Aktuell

Ausgabe 01/2025



Inhalt

Vorwort	3
Sportbericht	6
Mitgliederversammlung	10
Polderlauf - Impressionen	13
Hallo, mein Name ist Robert Weller	14
Sexualisierte Gewalt im Sport	16
Sport für die ganze Familie	18
HaWei50 - 50 km Ultralauf	20
Auf in die neue Saison.....	22
Was Bewegung im Freien mit uns macht	24
Neuer Kurs - Entspannung / Meditation	27
Senioren Netzwerk Laubenheim	28
Das <i>Do</i> im Fokus	30
Volleyball im TVL.....	32
Tennisl	34
Interview mit Renate Reich	36
Tirtha Woli - leistungsgruppe Laufen	40
Turnen - Mini Meisterschaften.....	42
Turnen - Regional Meisterschaften Einzel	44
Turnen - Rheinhessen Meisterschaften Einzel	48
Turnen - die verschiedenen Phasen des Trainings.....	49
Tischtennis - Saisonrückblick.....	52
Tischtennis - Theresa Zabel	54
Doktors Meinung	56
Schwertkampf	58
Hip Hop beim TVL.....	60
Sportabzeichen.....	62
Aufnahme Antrag.....	65
Sportprogramm.....	67
Adressen / Impressum.....	71

Liebe Mitglieder und Leser:innen unseres TVL Aktuell

die ersten beiden TVL Veranstaltungen in diesem Jahr haben wir bereits erfolgreich hinter uns gelassen.

Das war zum einen unsere Mitgliederversammlung Ende März. Dort wurde der gesamte Vorstand wiedergewählt - getreu dem Motto „aller guten Dinge sind drei“ werden wir weitere zwei Jahre, und damit die dritte Legislaturperiode, gemeinsam mit euch den Verein gestalten. Vielen Dank für euer Vertrauen, mehr dazu auf *Seite 10*.

Zum anderen fand Anfang April der beliebte Polderlauf statt. Eine gelungene Veranstaltung für die ganze Familie, bei der Groß und Klein absolut auf ihre Kosten kamen und die wirklich jedes Läuferherz höher schlagen ließ. Vielen Dank an alle Unterstützer:innen, die diesen sonnigen Tag so unvergesslich schön gemacht haben! Impressionen von dieser schönen Veranstaltung findet ihr auf *Seite 13*.

Zum ersten Mal kam beim Polderlauf unser Weinverkaufsanhänger zum Einsatz. Dieser soll in Zukunft bei unseren üblichen (Sommer-)Festen wie Terrassenfest, Rebblütenfest & Co. der Treffpunkt rund um die große TVL-Familie sein. Unser bisheriger Verkaufsstand war stark in die Jahre gekommen und nur noch sehr mühsam aufzubauen, da viele Teile des Standes verzogen oder gerissen waren. Deshalb haben wir uns entschlossen, einen Weinverkaufsanhänger zu kaufen. Er wird in den nächsten Wochen von einigen ehrenamtlichen Mitgliedern restauriert werden und ist dann mit wenigen Handgriffen sofort für unsere Feste einsatzbereit. So bleibt mehr Zeit zum gemeinsamen Feiern und Sporttreiben.

Kommen wir nun zu unseren Neuigkeiten aus dem direkten Sportbetrieb: Wie ihr wisst, mussten wir uns von unserer langjährigen und erfahrenen Übungsleiterin *Sabine Günter* verabschieden. Dafür konnten wir mit *Eva Pfaff* und *Robert Weller* zwei neue hauptamtliche Übungsleiter für den Turnverein gewinnen. Eva übernimmt die Abteilung Gesundheits- und Seniorensport und Robert ist für den Kinder- und Jugendsport zuständig. Ich freue mich sehr, dass wir zwei so engagierte und sehr gut ausgebildete Sportler finden konnten, die

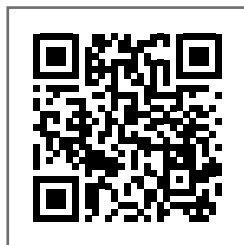


schon jetzt eine große Bereicherung für den Verein sind. Darüber hinaus haben wir in diesem Jahr sehr starke Athleten hinzugewonnen, so ist die Leichtathletikabteilung durch Tirtha Woli und die Leistungsgruppe Läufer vergrößert worden. *Philipp Huber* wurde Vizemeister bei den *LA Hallen DM AK 55 über 400m* und *Tobias Riker* ist *1:06,29* in Wien den *Halb Marathon* am 06.04 gelaufen. Das ist **Rekord in Rheinhessen!** mehr auf *Seite 40*.

Damit konnten wir den größten Erfolg in der Vereinsgeschichte für die Leichtathletikabteilung verbuchen. Aber auch unsere sehr aktive Volleyballabteilung hat Erfolge zu verzeichnen. Mehr dazu auf *Seite 32*.

Außerdem haben sich unsere Turnerinnen dieses Jahr für das Deutsche Turnfest in Leipzig qualifiziert und werden dort im Juni teilnehmen. Wir sind sehr stolz auf unsere Turnerinnen und drücken schon jetzt fest die Daumen.

Damit ihr demnächst keine sportlichen Highlights rund um euren Verein verpasst, meldet euch direkt für unseren **TVL-Newsletter** an. Scannt *einfach den QR-Code* und folgt den Infos auf der Seite oder ihr meldet euch über unsere Homepage über den Footer, ganz unten auf der Startseite für unseren Newsletter an und erhaltet ca. alle vier Wochen die Neuigkeiten direkt in euer E-Mail Postfach.



Wir erweitern kontinuierlich unser bisheriges Sportangebot, darüber informieren wir euch via Newsletter und Homepage.

Abschließend möchte ich mich noch bei allen ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen von Herzen bedanken. Ohne Euch könnten wir unseren Verein nicht in der gewohnten Form aufrechterhalten. Bitte unterstützt uns auch weiterhin, damit der *TVL der Verein für dein Leben* bleibt. Motivierte und 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

Mitgliederentwicklung und Angebotsvielfalt

Der TV Laubenheim wächst kontinuierlich weiter: Zum Jahreswechsel konnten wir 410 neue Mitglieder begrüßen, während



351 Austritte zu verzeichnen waren. Unsere aktuelle Mitgliederzahl liegt bei 2.905 (Stand: März 2025) - mit klarer Tendenz in den nächsten Monaten wieder über die 3.000er Marke zu kommen.

Diese erfreuliche Entwicklung ist vor allem auf die Vielfalt und Verlässlichkeit unseres Sportangebots zurückzuführen. Dank eines gut aufgestellten Teams qualifizierter Übungsleiterinnen und Übungsleiter sowie eines soliden Vertretungskonzepts kommt es nur selten zu Ausfällen - so bleibt der Sport ein fester und verlässlicher Bestandteil im Alltag unserer Mitglieder.

Ob Schwangerschaftssport, Eltern-Kind-Turnen, Fitness- und Gesundheitssport, Mannschafts- oder Seniorensport: Unser breit gefächertes Angebot richtet sich an alle Altersgruppen und Fitnesslevel. Auch wenn einige Kurse in unserem Buchungssystem Yolawo derzeit Wartelisten haben, empfehlen wir einen Besuch vor Ort oder den direkten Kontakt mit der Übungsleitung oder der Geschäftsstelle. Aufgrund saisonaler Schwankungen (z.B. Urlaubszeiten oder Krankheit) ändert sich die tatsächliche Teilnehmerzahl häufig. Wir arbeiten kontinuierlich daran, besonders nachgefragte Angebote auszuweiten oder Alternativen zu schaffen. Unser Newsletter informiert regelmäßig über Neuigkeiten - eine Anmeldung lohnt sich!

Innovation und neue Sportangebote

Ein zentrales Ziel unseres Vereins ist es, aktuelle Entwicklungen im Sportbereich aufzugreifen und unser Angebot zukunftsorientiert weiterzuentwickeln. Nach intensiver Planung stehen wir kurz vor der Einführung einer modernen Trainingsform, unser Arbeitsname hierfür ist **Functional Fitness**, die vielfältige motorische Fähigkeiten wie

Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination gleichermaßen fördert. Für dieses neue Angebot wird derzeit ein eigener Raum (der Gymnastikraum neben dem Fitness Club) entsprechend ausgestattet. Das benötigte Trainingsequipment im Wert von über 5.000 € wurde großzügig von unserem Sponsor *TEVEO GmbH* bereitgestellt.

Wir wollen unsere Mitglieder und Leser nach ihren Erwartungen befragen und mittels eines Fragebogen ihre Vorstellungen einholen. Über den QR-Code ist eine Anmeldung zur Umfrage möglich, und natürlich auch über unsere Homepage. Wir werden über den monatlichen Newsletter kontinuierlich über den Fortgang und in der nächsten Ausgabe des TVL Aktuell (Erscheinung Dezember) darüber detailliert berichten.



Abschied und Neubeginn

Im vergangenen Sommer haben wir Sabine Günther in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Über 30 Jahre lang war sie als Sport- und Gymnastiklehrerin eine prägende Persönlichkeit unseres Vereins. Umso mehr freuen wir uns, dass sie uns weiterhin für gelegentliche Vertretungen zur Verfügung steht.

Gleichzeitig ist es uns gelungen, die Nachfolge für ihre beliebten Kursformate - insbesondere Rückengymnastik und Yoga - in hoher Qualität zu sichern. Die neuen Kursleitungen stellen wir im weiteren Verlauf dieser Ausgabe vor.

Außerdem freuen wir uns sehr, *Robert Weller* als weiteren neuen hauptamtlichen Übungsleiter für den Bereich Kinder- und Jugendsport in unserem Team begrüßen zu dürfen. Robert war bereits in seiner Jugend beim TVL aktiv - sowohl als ambitionierter Turner als auch als ehrenamtlicher Übungsleiter in den Bereichen Leichtathletik und Parkour. Durch seine langjährige Verbundenheit mit unserem Verein kennt er unsere Bedürfnisse sehr gut. Mit seinem Studium der Sportwissenschaften wird er zukünftig wertvolle neue Impulse in unseren Sportbetrieb einbringen. Seine ausführliche Vorstellung findet ihr auf *Seite 14*.

Da immer wieder Übungsleiterinnen und Übungsleiter aus gesundheitlichen, familiären oder beruflichen Gründen ihre Tätigkeit zeitweise oder dauerhaft aufgeben, ist es für uns besonders wichtig, immer wieder neue Übungsleiterinnen und Übungsleiter zu gewinnen. Nur so können wir unser breites Sportangebot langfristig sichern und den hohen Qualitätsansprüchen unserer Mitglieder gerecht werden.

Wir freuen uns über jede Unterstützung - unabhängig von Alter (ab 14 Jahren) oder sportlichem Hintergrund. Ganz gleich, ob du bereits Erfahrungen mitbringst oder gerade erst einsteigen möchtest: Bei uns hast du die Möglichkeit, deine Begeisterung für Sport weiterzugeben und Teil einer engagierten Gemeinschaft zu werden.

Werde Teil unseres Teams und gestalte die Zukunft des Sports beim TVL aktiv mit!

Anpassung der Kursgebühren

Nach über 15 Jahren Preisstabilität sahen wir uns erstmals gezwungen, die Kursgebühren anzupassen. Für Mitglieder erhöhen sich die Gebühren von 20 € auf 30 €, für Nichtmitglieder von 80 € auf 100 €. Dies entspricht einer moderaten Erhöhung von ca. 1 € pro Kurseinheit. Damit stellen wir sicher, dass wir weiterhin qualifizierte Fachkräfte gewinnen und marktgerechte Honorare zahlen können - ein entscheidender Faktor für die Qualität unseres Angebots. Unsere Kurse stehen kommerziellen Angeboten in nichts nach, sind aber auch nach der Preisanpassung noch deutlich günstiger als bei vielen Nachbarvereinen oder Fitnessanbietern.

Winterliche Herausforderungen

Der vergangene Winter stellte uns - insbesondere in der Günter-Beck-Halle - vor einige Herausforderungen. Die unzureichende Heizleistung der Lüftungsanlage führte leider zu unangenehm kühlen Bedingungen in einzelnen Kursen wie Yoga oder Babys in Bewegung. Da die Halle infrastrukturell an das städtische Sportzentrum angebunden ist, liegen Wartung und Reparatur nicht in unserem Verantwortungsbereich. Wir stehen jedoch in engem Austausch mit der Stadt und der Gebäudewirtschaft Mainz, um eine Lösung für den kommenden Winter zu finden.

Wir bedanken uns für Eure Geduld und Euer Verständnis - und freuen uns auf eine sportliche, gesunde und aktive Zeit mit Euch!

Sanierung und Instandhaltung

Im vergangenen Jahr haben wir beim TV Laubenheim zahlreiche Sanierungs- und Instandhaltungsarbeiten durchgeführt, um unsere Sportstätten und Vereinsräume weiterhin in einem guten Zustand zu halten.

Im Zuge der Neuverpachtung der Gaststätte mussten wir die Decke erneuern und die Räume renovieren. Die Kosten der Deckensanierung waren jahrelang ein Dauerthema im Vorstand, gemeinsam mit dem neuen Pächter haben wir eine für den Verein finanzierbare Lösung gefunden.

Intensiv mussten wir uns auch um die „Spechtlöcher“ kümmern. Verschiedene Angebote zu jeweils astronomischen Kosten und Vorschlägen wurden diskutiert, bevor wir uns schließlich für die „*Netzlösung*“ entschieden. Nach einigen Nachbesserungen scheint das Problem unter Kontrolle zu sein, allerdings sind Folgekosten nicht auszuschließen.

Außerdem wurde die Fenstersteuerung in der Allebrandhalle erneuert. Die Fenstersteuerung in der Günter-Beck-Halle soll folgen.

Im Rahmen unserer Bemühungen um Energieeffizienz haben wir in mehreren Vereinsräumen und im Außenbereich auf LED-Beleuchtung umgerüstet. Auch der Fitnessclub wurde modernisiert, indem die Sportgeräte neu und sicher verkabelt wurden. Türen und Fenster im gesamten Vereinsgelände wurden mehrfach repariert, um Sicherheit und Funktionalität zu gewährleisten. Auch dies konnte durch eine kostengünstige Eigenlösung realisiert werden.

Unser Risikofall ist die Günter-Beck-Halle, die Räume der Geschäftsstelle und die Gaststätte. Diese Räume sind zwar Eigentum des TVL, aber die Infrastrukturversorgung (Heizung, Wasser, Lüftung, Strom) bildet eine Einheit mit der städtischen Riedhalle. Die Wartung und Instandhaltung wird dadurch sehr erschwert. Wir sind in ständigem Austausch mit den Organen der Stadt Mainz, um diese Räume und Infrastruktur in einem funktionsfähigen Zustand zu erhalten. Ein Neubau der Riedhalle durch die Stadt ist in absehbarer Zeit nicht realistisch.

Aufgrund dieser Gegebenheiten müssen wir jährlich mit ungeplanten Instandhaltungskosten im fünfstelligen Bereich rechnen. Dies ist und bleibt ein Kostenrisikofaktor. Es bleibt für uns eine große Herausforderung, auch in Zukunft sorgfältig zu planen, Alternativen zu prüfen und rechtzeitig die notwendigen Maßnahmen zu ergreifen bzw. auftretende Schäden zu beheben.

Mitgliederversammlung

Am 28. März fand die 140. Mitgliederversammlung des TVL statt. Es waren 47 stimmberechtigte Mitglieder anwesend.



Alex Stahl, unser Sportwart und Geschäftsführer, berichtete über die Entwicklung des Vereins im vergangenen Jahr. Der Verein verzeichnet weiterhin stetig steigende Mitgliederzahlen. In 18 Abteilungen bieten wir Übungsprogramme in 53 Sportarten an, dabei wird der Verein von 14 hauptamtlichen Mitarbeitern und 143 ehrenamtlichen Übungsleitern unterstützt.

Aktuell sind 28 Mannschaften bzw. Gruppen im Wettkampfbetrieb engagiert. Hervorzuheben sind die 3 Kooperationen mit Kindertagesstätten und Grundschulen, unser großes Engagement für Kinder und Jugendliche zeigt sich in über 50 Angeboten für diese Altersgruppe. Darüber hinaus ist dem TVL der Behinderten- und Rollstuhlsport mit 13 Gruppen sehr wichtig.

Nachdem Sabine Günther in den Ruhestand gegangen ist, haben wir zwei neue hauptamtliche Übungsleiter eingestellt, Robert Weller für den Kinder- und Jugendsport und Eva Pfaff für den Gesundheits- und Seniorensport.

Im April 2024 fanden die Regionalmeisterschaften im Turnen beim TVL statt. Dabei errangen die Turnerinnen des TVL in einer Wettkampfwertung die 3 Siegerplätze, Carolin Haas Gold, Vanessa Haas Silber und Lynn Wenzel Bronze, in einem weiteren Wettkampf sicherte sich Lea Callies Silber. Diese 4 erfolgreichen Turnerinnen qualifizierten sich für die Rheinhessenmannschaften, wo Carolin den 2. Platz, Vanessa den 3. und Lynn den 6. Platz errangen.

Im September feierten wir 20 Jahre Laufseminar, eine Erfolgsgeschichte, die vor 20 Jahren auf Initiative von Harry Trost begann. Die AZ begleitet das Laufseminar in diesem Herbst und Frühjahr in einer Artikelserie *von 0 auf 21* bis zum erfolgreichen Abschluss beim Gutenberglauf am 4. Mai.

Sehr gefreut hat sich der Verein über die Förderung von 90.000 € für die Anschaffung von Sportrollstühlen der Herzenssache e.V. . Seit Jahren realisieren wir die Initiative „Schule rollt“ und konnten nun mit TVL-Mitteln einen Mercedes-Bus anschaffen, um dieses Projekt weiter zu realisieren.

Sehr gefreut haben wir uns auch, dass sich eine Leichtathletik-Leistungsgruppe Laufen dem TVL angeschlossen hat. Mitglieder dieser Gruppe erringen immer wieder nationale Titel, so wurde Philipp Huber Vizemeister bei den LA Hallen DM AK 55 über 400m.

Viele neue Angebote konnten in das Sportprogramm aufgenommen werden, wir verweisen auf unsere Homepage und den Newsletter, wo diese Angebote immer vorgestellt werden.

Unsere Gebäude, die Alfred-Allebrand-Halle, die Günter-Beck-Halle und die Geschäftsstelle sind in die Jahre gekommen und es sind umfangreiche Instandhaltungs- und Sanierungsmaßnahmen notwendig, ebenso im Restaurant, wo wir im Zuge des Pächterwechsels umfangreiche Renovierungsarbeiten durchgeführt haben.

Für unsere Veranstaltungen konnten wir günstig einen „Weinwagen“ anschaffen, der zwar noch etwas renoviert werden muss, aber unsere ziemlich marode Weinhütte sehr gut ersetzen wird.

Dank der guten Entwicklung des Vereins konnten wir all diese Arbeiten durchführen und durch die erfolgreiche Bewirtung bei Festen und Veranstaltungen sogar einen Gewinn im unteren 5-stelligen Bereich erwirtschaften.

Der Jugendausschuss organisierte verschiedene Veranstaltungen wie Ostereierfärben, vorweihnachtliches Plätzchenbacken und gemeinsames Schlittschuhlaufen. Beim Terrassenfest und bei der Nikolausfeier hatte der Jugendausschuss Crêpes verkauft und beim Polderlauf die Kinderbetreuung übernommen.

Die Kassenprüfer hatten die Kasse eingehend geprüft und keine Beanstandungen festgestellt. der gesamte Vorstand wurde von den Mitgliedern entlastet.

Für ihre Verdienste um den Verein wurden Richarda Dün-



ges, Ursula Kleinschmidt Spiess und Harry Trost mit der silbernen Verdiensturkunde geehrt.

Der Vorstand stellte sich zur Wiederwahl und wurde einstimmig für die nächsten zwei Jahre im Amt bestätigt. Im Ältestenrat löste Dieter Ebert Alfred Allebrand als Vorsitzender des Ältestenrates ab.

Der scheidende Vorsitzende des Ältestenrates Alfred Allebrand sprach dem Vorstand seinen Dank für die geleistete gute Arbeit aus.

Werner Burger



Polderlauf Impressionen



Hallo, mein Name ist Robert Weller,

Hallo, mein Name ist Robert Weller, ich bin gebürtiger Laubenheimer, mittlerweile Mitte 30 und seit Anfang des Jahres hauptamtlich beim TVL angestellt. Ich leite verschiedene Sportangebote im *Kinder- & Jugendbereich*.

Unter anderem *Parkour* (montags), *Kinder in Bewegung* (mittwochs in der Grundschule), *die Ballschule* (donnerstags) und das *Eltern-Kind-Turnen* (freitags)..



Mein sportlicher Hintergrund basiert auf einem Studium der Sportwissenschaften an der Universität Tübingen. Noch während des Studiums bin ich mit meiner Lebensgefährtin für ihr Masterstudium nach Fulda gezogen und habe dort verschiedene Hochschulkurse ins Leben gerufen - unter anderem Ultimate Frisbee, Parkour und einen Fitnesskurs für Fortgeschrittene.

Meine erste berufliche Station war für eineinhalb Jahre im Marketing eines Online-Sporthändlers in München. Die digitale Welt hat mich dann komplett vom Sport weggezogen und ich wollte wieder zu meinen Wurzeln zurück. Im vergangenen Jahr habe ich den Weg zurück zum Sport und zum **TVL** gefunden - dorthin, wo für mich als kleiner Junge so vieles begonnen hat.

Nun möchte ich die Zukunft des **TVL** aktiv mitgestalten und vor allem Kindern (auch meinen eigenen) ein vielseitiges Bewegungsangebot anbieten, das ihre ganzheitliche körperliche, geistige und soziale Entwicklung von klein auf fördert.

Auch als aktiver Übungsleiter bleibe ich Multisportler. Seit einigen Jahren habe ich meine Leidenschaft für *CrossFit®* und *Functional Training* entdeckt. Zurzeit analysiere ich zusammen mit Alex Stahl, wie diese Sportart im **TVL** um-

gesetzt werden kann. Erste Schritte haben wir bereits gemacht, siehe Sportbericht, und ich bin zuversichtlich, dass wir diese Sportart im TVL anbieten können.

Ich freue mich auf die Arbeit für den TVL und darauf, meine Ideen einbringen zu können.

Robert Weller



Sexualisierte Gewalt im Sport

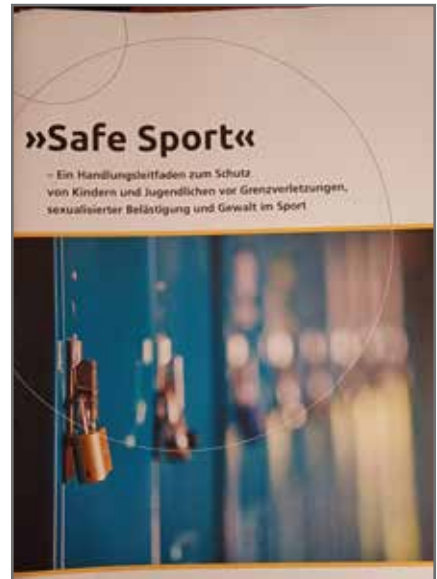
In den letzten Jahren hat das Thema sexualisierte Gewalt im Sport zunehmend an Bedeutung gewonnen. Sportvereine stehen in der Verantwortung, ihre Mitglieder zu schützen und ein sicheres Umfeld zu schaffen. Aus diesem Grund wird im TVL eine Risikoanalyse durchgeführt, um potenzielle Gefahren zu identifizieren und geeignete Maßnahmen zu ergreifen.

Die Analyse wird von Nadine Luger und Petra Becker-Horn durchgeführt. Ziel ist es, die Strukturen und Abläufe im Verein zu überprüfen

und Schwachstellen zu erkennen, die das Risiko von sexualisierter Gewalt erhöhen könnten. Dabei werden sowohl die Perspektiven der Sportler:innen als auch der Trainer und Betreuer berücksichtigt.

Nadine Luger ist seit letztem Jahr die Vertrauensperson des TVL und konnte für ihre Arbeit im Teamwork Petra Becker-Horn gewinnen. Petra, die seit vielen Jahren im Verein tätig ist, hat direkt zugestimmt. Zu zweit macht es einfach mehr Spaß an einem Thema zu arbeiten und der Austausch ist wichtig.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Analyse ist die Schaffung eines Vertrauensumfeldes. Der Verein möchte sicherstellen, dass sich alle Mitglieder sicher fühlen, ihre Sorgen und Ängste offen anzusprechen. Dazu wird demnächst ein Infofeld auf der TVL Homepage eingerichtet, das es Betroffenen ermöglicht, Vorfälle ohne Angst vor Repressalien zu melden.



„Es ist uns ein großes Anliegen, dass sich alle Sportlerinnen und Sportler in unserem Verein wohl und sicher fühlen“, „Die Ergebnisse der Risikoanalyse sind ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung. Wir sind entschlossen, alles in unserer Macht Stehende zu tun, um sexualisierte Gewalt im Sport zu verhindern.“

Die Risikoanalyse ist Teil eines umfassenden Präventionskonzepts, das der Verein in den kommenden Monaten weiterentwickeln wird. Ziel ist es, nicht nur auf Vorfälle zu reagieren, sondern proaktiv ein sicheres und respektvolles Sportumfeld zu schaffen.

Der TVL setzt damit ein Zeichen für Verantwortung und Engagement im Kampf gegen sexualisierte Gewalt im Sport. Alle Mitglieder sind eingeladen, sich aktiv an diesem Prozess zu beteiligen und gemeinsam für ein sicheres Sportklima zu sorgen.

Für weitere Informationen und Unterstützung steht der Verein jederzeit zur Verfügung. Gemeinsam können wir einen positiven Wandel im Sport bewirken.

Im Frühjahr 2024 hat der TVL bereits zwei erfolgreiche Kurzfortbildungen zum Thema sexualisierte Gewalt im Sport für Trainer und Mitarbeiter durchgeführt, um das Bewusstsein für das Thema zu schärfen und präventive Maßnahmen zu fördern.

Diese Veranstaltungen stießen auf großes Interesse und wurden von zahlreichen Übungsleitern und Trainern besucht, die sich aktiv mit der Thematik auseinandersetzen möchten.

Die Fortbildungen wurde von Frau Siemon (Sportbund Rheinhessen) geleitet, die den Teilnehmern wertvolle Informationen und praxisnahe Handlungsempfehlungen an die Hand gab. Die Inhalte umfassten unter anderem die Sensibilisierung für Anzeichen von sexualisierter Gewalt, die Bedeutung von klaren Verhaltensrichtlinien sowie Strategien zur Schaffung eines sicheren Umfelds für alle Sportlerinnen und Sportler.

Es ist wichtig, dass wir als Übungsleiterinnen und Übungsleiter Verantwortung übernehmen und aktiv an der Prävention arbeiten. Wir müssen eine Kultur des Vertrauens schaffen, in der sich jeder sicher fühlt, seine Stimme zu erheben. Die Fortbildungen und die Risikoanalyse sind wichtige Schritte, um dies zu erreichen.

Der TVL nimmt das Thema sehr ernst und ist auf einem guten Weg.

Nadine Luger

Sport für die ganze Familie,

im wahrsten Sinne des Wortes

Früher ging ich jeden Sonntag mit meinem Papa ins Schwimmbad. Und ich erinnere mich noch heute gut daran, wie er oft abends seine Laufschuhe schnürte und sich auf der Terrasse dehnte, bevor er seine Runden in den Weinbergen drehte. Diese Erlebnisse haben mich geprägt - so sehr, dass ich dieses Jahr nicht nur mit meinem Vater beim Polderlauf mitmache, sondern auch meine große Tochter dafür begeistern konnte. Drei Generationen, vereint durch Sport.

Gemeinsame, aktive Familienzeit steht heute mehr denn je in Konkurrenz zu Smartphones, Spielekonsolen oder Computern. Dabei ist Sport im Sinne der Bewegung nicht nur gesund, sondern auch ein wertvolles Bindeglied zwischen Familienmitgliedern und Freunden. Im TVL erleben wir täglich, wie Familien durch gemeinsame sportliche Aktivitäten zusammenwachsen und Momente erleben, die noch lange nach dem Training in Erinnerung bleiben. Von den ersten Bewegungen bis zum gemeinsamen Wettkampf.

Die sportliche Familiengeschichte beginnt bei uns oft schon vor der Geburt, denn Schwangere müssen nicht auf Sport verzichten, dafür bieten wir besondere Kurse an. Und auch nach der Geburt geht es nahtlos weiter mit „Pilates mit Baby“, „Babys in Bewegung“ oder „Mama Fit“, wo die Kleinsten spielerisch erste Bewegungserfahrungen machen. Dabei entstehen nicht nur wichtige motorische Grundlagen für die Kinder, sondern auch wertvolle Kontakte zwischen den Familien.

Beim Eltern-Kind-Turnen öffnet sich dann eine neue Welt. Hier werden nicht nur Koordination und Beweglichkeit geschult, sondern auch das Selbstvertrauen der Kinder gestärkt. Sie probieren sich aus und lernen ihre Grenzen kennen - immer mit der sicheren Unterstützung ihrer Eltern. Und wir als Übungsleiter:innen sind auch stets

darum bemüht, Eltern Impulse mitzugeben, wie sie die „sportliche Entwicklung“ ihrer Kinder unterstützen können.

Die Erfahrung zeigt: Kinder, die früh positive Erlebnisse mit Sport und Bewegung sammeln, bleiben auch später aktiv. Besonders wenn Mama, Papa oder auch die Großeltern begeistert mitmachen, entsteht eine sportliche Bindung, die oft ein Leben lang hält.

Bei uns im Verein sehen wir das täglich: Ob in der Krabbelgruppe mit den Kleinsten, beim Eltern-Kind-Turnen mit Geschwistern, gemeinsamen Tennisstunden oder bei der Vorbereitung fürs Sportabzeichen - die Freude an der gemeinsamen Bewegung verbindet Generationen.

Und wenn die Kinder größer werden? Dann entstehen ganz neue Möglichkeiten: Familien spielen gemeinsam Volleyball, trainieren für einen Triathlon oder (Halb)Marathon oder verbringen Zeit im Fitnessclub. Die sportliche Entwicklung einer Familie kennt keine Grenzen.

Damit all das aber nicht nur eine schöne Vorstellung bleibt, wollen wir künftig noch mehr Möglichkeiten für Familienzeit im Turnverein schaffen. Unsere Ideen reichen von „Eltern trainieren, während Kinder turnen“ hin zu „Leichtathletik für Klein und Groß“. Sprecht mich und andere Übungsleiter gerne an, wenn auch ihr Ideen habt - getreu dem Motto

„Der Verein für Euer ganzes Familienleben“

Robert Weller



HaWei50 - 50 km ULtra Lauf

um den Hardtsee in Weiher

Am 22.02.25 machten sich 10 Triathlonfreunde (8 Läufer & 2 Supporter) auf den Weg zum Hardtsee in Ubstadt-Weiher um sich der ersten herausforderung für 2025 zu stellen: den HaWei50

Der Name verrät schon zum Teil, was dahintersteckt, mit Erholung und Sonne hat es auf jeden Fall nichts zu tun. 50 km Ultralauf in zehn 5km Runden um den Hardtsee. Hört sich erstmal nicht viel an, sollte aber den ein oder anderen, auch erfahrenen Athleten, an seine Grenzen bringen.

Wir hatten vereinbart, uns morgens um 08:00 am Veranstaltungsort mit allen zu treffen. Hierzu wurden wie immer Fahrgemeinschaften gebildet, um nicht mit übermäßig viel Fahrzeugen anzureisen. Nachdem wir uns alle eingefunden hatten, bauten wir zunächst unser Support Zelt auf. Hier konnten alle Athleten, auch Läufer des TVL, Freunde und Bekannte ihr Gepäck lagern. Wir bauten zusätzlich zwei Campingtische auf, so dass jeder Läufer seine Verpflegung dort für die Runden deponieren konnte. Ist bei solch einer Distanz unglaublich wichtig. Die Stimmung war wirklich super und alle freuten sich darauf bald auf die Strecke gehen zu können. Die ersten Aufwärm-Läufe und Übungen wurden gestartet und dadurch auch alle in den Wettkampfmodus versetzt.

Kurz vor 10:00 machten sich die Läufer auf den Weg zum Startzelt. Die Stimmung war auf dem Höhepunkt. Jeder kennt das kurz vor dem Start: Diese Anspannung, der Fokus komplett auf das gerichtet was gleich passieren wird, völlige Stille um einen herum und dann ertönt der Startschuss und es ist, als ob einem alle Last vom Körper fällt (zumindest am Anfang). 1000 Läufer setzen sich gleichzeitig in Bewegung, um am Ende des Tages die heißbegehrte HaWei50 Medaille in den Händen zu halten. Gleich zu Anfang setzte sich das Profi-Lauffeld etwas ab, hier wurden 5km in 16 min abgespult, absolut beeindruckend anzusehen. Für das Hauptfeld dauerte es etwas, bis sich das verteilt hatte.

Nach rund 20 min kamen die ersten Läufer von uns aus Ihrer ersten Runde zurück. Alle noch in bester Stimmung. Die ersten Gels und Getränke wurden mit auf die zweite Runde genommen, um bloß nicht unter verpflegt zu sein. Hier zeigte sich, dass wir für unseren Supportbereich noch etwas nachbessern müssen, aber darum soll es ja hier nicht gehen. Runde um Runde wurden die Kilometer mehr und mehr und so langsam kamen leider auch die ersten Schmerzen hinzu: Wir hatten alles dabei: Wade, Füße, Hüfte, Schultern, Kopfschmerzen. Die ersten Gedanken zum Aufgeben kamen auf, andere wiederum waren so On Fire, dass sie einfach weiterliefen, mit und ohne Schmerzen. Es ist schon beeindruckend, was der menschliche Körper leisten kann, wenn man ihn darauf trainiert hat, deswegen tun wir das, was wir tun.

Lustig ist bei so einem Wettkampf auch mit anzusehen, wie unterschiedlich die Athleten an die Sache ran gehen. Die einen voll im Fokus, bloß keine Zeit verlieren bei der Nahrungsaufnahme und immer unter Strom, manch andere dagegen haben die Ruhe weg und machen sich kein Stress und bleiben auch mal kurz für einen Plausch stehen oder setzen sich sogar ins Support Zelt, um sich ein paar Minuten auszuruhen. Bei uns gibt's wirklich alles. Je mehr Runden absolviert wurden, kamen dann auch leider die ersten Aufgaben, alle völlig verständlich, man sollte nie etwas riskieren das gesundheitliche Folgen nach sich zieht. Die einen waren fein mit der Aufgabe, die anderen leider nicht, auch hier ist wieder alles bei uns vertreten. So kann sich der Veranstalter auf jeden Fall sicher sein, dass die Triathlonfreunde Laubenheim auch nächstes Jahr wieder teilnehmen, manche von uns haben eine Rechnung mit dem Hawei50 offen.

Am Ende haben 5 Triathlonfreunde die Medaille mit nach Hause genommen. Hut ab vor dieser Leistung und jedem Teilnehmer der an diesem Event überhaupt gestartet ist. Wir freuen uns auf das nächste Jahr und kommen auf jeden Fall wieder.

Teilnehmer: Andre, Holger, Lena, Mic, Frieda, Totti, Thomas & Christine.
Supporter: Chrissy & Marc

WE WILL NEVER TRIALONE

Marc Kettenbach

Auf in die neue Saison.

Die meisten von uns haben den Winter fleißig durchtrainiert.

Es wurde auf der Rolle geradelt, in der Mombacher Traglufthalle geschwommen und einige hundert Kilometer in Kälte, Regen und Schnee gelaufen.

So wie das Vogelgezwitscher am Morgen und die Temperatur im Tagesverlauf zunehmen, werden auch die Räder vermehrt von der Rolle geholt und das Training wieder nach draußen verlagert. Auch wenn wir eine Triathlonabteilung sind, nehmen wir auch an Einzeldisziplinwettkämpfen teil.

Die mehr vom Laufen kommen sind z.B am 27.4. beim *Hamburg Marathon* am Start. Einige Schwimmer sind im Juli beim *Moselschwimmen* gemeldet. Und die Radspezialisten haben den *Rüsselcross* und andere Straßenradrennen im Kalender.

Auch wenn vorrangig für unser Hauptevent am 10.08., dem *Summertime Triathlon im Kraichgau* trainiert wird, ist der Saisonkalender mit Events gespickt.

Highlights sind Meldungen beim *Ironman 70.3. Westfriesland*, *Ironman 70.3 Duisburg*, *Ironman 70.3 Porec*, *Ironman 70.3 Nizza*, *Ironman 70.3. Erkner* und unser Heimspiel der *Frankfurt City Triathlon*.

Wir freuen uns riesig auf die neue Saison und werden im **TVL Aktuell**, auf der **TVL Homepage** und auf unserer Seite **Triathlonfreunde-Laubenheim.de** regelmäßig berichten. Interessierte können uns auch jederzeit unter Triathlon@TV-Laubenheim.de kontaktieren.

Keine Scheu. Viele mögen eine Disziplin nicht (meist das Schwimmen). Bei uns steht immer der Spaß im Vordergrund.

[#wewillnevertrialone](https://www.instagram.com/wewillnevertrialone)

Thomas Behr

Triathlon



Was Bewegung im Freien mit uns macht

Im TVL gibt es sehr viele Sportangebote - sowohl drinnen, als auch draußen. Renate Reich hat in ihrem Interview mit mir darüber geschwärmt, wie gut ihr die Bewegung im Freien tut. Und auch mir selbst tut es enorm gut, mich draußen zu bewegen. Und das geht nicht nur uns so. Gerade jetzt, wo endlich Frühling ist, scheint es alle automatisch mehr nach draußen zu ziehen. Viele lassen ihr Auto auch im Alltag stehen und laufen lieber zu Fuß oder fahren mit dem Fahrrad. Und natürlich sind nun auch spürbar mehr Jogger, Walker, oder Radfahrer sportlich draußen unterwegs, als noch im Winter.

Es tut einfach gut die Sonne zu spüren, die Vögel zwitschern zu hören, die vielen Blumen und Blüten zu sehen und deren Duft zu riechen. Diese persönliche Erfahrung hat mich zu der Fragestellung gebracht, wodurch genau die positive Gefühle in uns ausgelöst werden. Und auch, welche weiteren Vorteile Bewegung bzw das Sporttreiben im Freien für uns hat? Gerne möchte ich mit euch teilen, was ich herausgefunden habe:

Tatsächlich ist es so, dass bereits der Anblick der grünen Farbe der Natur dafür sorgt, dass Wohlbefinden in uns ausgelöst wird. Doch nicht nur der Sehsinn, auch die anderen Sinne wie Hören, Tasten, Riechen und Schmecken stimulieren unser Gehirn auf eine so positive Art und Weise, dass Glückshormone wie Dopamin produziert werden. Und da die Umgebung vor allem in der Natur so vielfältig und abwechslungsreich ist, gibt es glücklicherweise jede Menge zu entdecken und zu erleben. Glückshormone werden bei gutem Wetter aber auch durch die Sonnenstrahlen produziert. Ein weiterer Vorteil der Sonnenstrahlen ist die Produktion von Vitamin D, welches durch die Sonneneinstrahlung auf die Haut in Gang gesetzt wird. Das Vitamin D eine wichtige Rolle für das Immunsystem und den Knochenbau einnimmt ist unumstritten und für alle, die gerne draußen sind, ein großer Vorteil.

Aber auch bei schlechtem Wetter profitieren wir sehr von der Bewegung in der Natur. Denn wer regelmäßig auch Kälte, Wind und Regen trotzt kann mit einer besseren Immunabwehr rechnen. Und das Glücksgefühl kommt spätestens dann, wenn man unter der warmen Dusche steht und stolz auf sich ist,

dass man den Schweinehund, trotz des (vermeintlich schlechten) Wetters, überwinden konnte.

Egal ob das Wetter gut oder schlecht ist, letztendlich hat man immer das Gefühl, dass man draußen nicht nur leichter Luft bekommt, sondern auch besser „den Kopf freikriegen“ kann. Das liegt zum Großteil an der frischen Luft selbst, denn diese enthält mehr Sauerstoff als Raumluft und ermöglicht uns daher eine größere Leistungsfähigkeit. Kein Wunder also, dass Studien zeigen, dass bereits ein Spaziergang im Freien die Aufmerksamkeit sowie Konzentrationsfähigkeit merklich erhöht.

Bewegung in der Natur trägt also dazu bei dass wir aufmerksamer, robuster und zufriedener werden. Das wiederum sorgt für eine deutliche Reduzierung unseres Stresslevels, wodurch es zu einer Absenkung von Blutdruck und Herzfrequenz kommt. Das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu bekommen, sinkt. Nachweislich reichen übrigens bereits 5 Minuten Bewegung im Freien aus, um diese positiven Effekte der Entspannung zu erreichen. Wichtig sind hierbei aber beide Komponenten - also Bewegung und der Aufenthalt in der Natur in Kombination.

Es gibt aber noch weitere positive Effekte für unseren Körper und zwar dank unebener Untergründe, sofern man nicht nur auf künstlich angelegten Wegen / Flächen unterwegs ist. Während man in der Halle oftmals Gegenstände wie Balancepads braucht um den Körper aus dem Gleichgewicht, und somit aus der Komfortzone zu bringen, so haben wir draußen den Vorteil, dass der natürliche Untergrund abwechslungsreich und ungleichmäßig ist. Man muss also stets wachsam sein um sich gut auf den Untergrund einstellen zu können, was die Sinne und Reflexe schärft und die Koordination, Reaktionszeit sowie das Gleichgewicht verbessert. Besonders die gelenknahen Faszien und Muskeln profitieren von unebenen Böden, denn aufgrund der erhöhten Anforderungen werden die Strukturen ganz anderes gefordert und das Zusammenspiel dieser perfektioniert -wir haben hiermit also ein perfektes Stabilitätstraining. Dies ist nicht nur eine gute Verletzungsprophylaxe sondern wirkt sich auch positiv auf unsere Haltung aus und kann daher auch (chronische) Rückenschmerzen vorbeugen oder lindern.

Zu guter Letzt ist es sicherlich schön zu wissen, dass das Gehirn bis ins hohe Alter von diesen ungewohnten und teils auch herausfordernden Gegebenheiten durch Bewegung im Freien profitiert, dass selbst im Alter noch Gehirnzellen zur Neubildung angeregt werden.

Sport im Freien

Also schnappt euch wetterfeste Kleidung und geht mal eine Runde raus, euer Körper & Geist werden es euch danken. Und wenn euch das Sporttreiben draußen in der Gruppe leichter fällt, kommt gerne zu einem der Draußenangebote des TVL dazu. Welche das sind könnt ihr der Übersicht entnehmen.

Denn gemeinsam ist es doch am schönsten!

Eva Pfaff

Folgende Angebote werden nur bei gutem Wetter und auch nur in Absprache zwischen Übungsleiter und Teilnehmern draußen angeboten, da diese Kurse normalerweise in der Halle stattfinden:

- Crosstraining
- Senioresport im Park
- Faszien
- Aktiv über 70
- Qigong
- Yoga
- Parkour
- Herzsport
- Allgemeiner Rehasport



MAINZER
STADTWERKE

NEUER KURS

Entspannungsverfahren mit Fokus Progressive Muskelentspannung

Hallo,

ich bin Chantal und biete im TVL ab dem 20. Mai 2025 den Kurs *Entspannung / Meditation* an. Seit 2013 bin ich als Kursleiterin in Progressiver Muskelentspannung für Erwachsene tätig.



Muskelkontraktionen und psychische Spannungen bedingen sich. Mein Kurs Entspannungsverfahren mit Fokus Progressive Muskelentspannung unterstützt dich durch sanfte Achtsamkeits- und Dehnübungen dabei, angespannte Muskeln immer früher wahrzunehmen und idealerweise zu lösen. Ziel ist es, deine Stressresistenz, Stressbewältigung und Selbstaufmerksamkeit sukzessive zu steigern und dir zu mehr geistiger und körperlicher Ruhe zu verhelfen.

Privat beschäftige ich mich mit weiteren Entspannungsmethoden wie Autogenes Training, Atemtechniken, Klangfrequenzen, Meditation und Yoga. Ich möchte damit je nach Situation und auch verfügbarem Zeitrahmen meine seelische, geistige und körperliche Balance stärken, erhalten oder wiederfinden.



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

Der Kurs findet jeweils DI, 20:00 Uhr statt.

Zur Anmeldung den QR Code scannen oder auf der Homepage unter Gesundheitssport

Liebe Grüße

Chantal

Seniorennetzwerk Mainz Laubenheim und verwirklichte Ideen

Was gibt es Schöneres als sich mit netten Mitmenschen zu treffen und dabei auch noch etwas für die Gesundheit zu tun. Das *Senioren Netzwerk* (SNWL) wurde vor ca. 3 Jahren durch Frau Bardoux, die die Koordinierungsstelle für „Offene Seniorenarbeit Koordination“ der Stadt Mainz leitet, ins Leben gerufen. In der dieser Zeit wurden etliche Ideen im SNWL gesammelt und auch umgesetzt, um den Stadtteil Laubenheim für Senioren attraktiver zu machen. Dazu gehört u.a. auch der sog. Seniorenwegweiser.

Es handelt sich dabei um eine Karte, mit der sich die Bürgerinnen und Bürger in Mainz Laubenheim besser in Ihrem Stadtteil zurechtfinden können. Nach dem das Projekt erfolgreich umgesetzt werden konnte, kam der Gedanke auf, wie wäre es mit dem Turnverein Laubenheim (TVL) zu kooperieren, um ein Angebot anbieten zu können, bei dem sich insbesondere die ältere Generation trifft, um sich im Freien, unter Anleitung eines Trainers oder einer Trainerin, zu bewegen. Es handelt sich dabei insbesondere um Dehnungsübungen, die der Gesundheit zuträglich sind und die alle leicht mitmachen können und das Ganze auch noch kostenfrei.



Tatsächlich wurde das Angebot bereits im vergangenen Jahr erstmalig im Herbst probeweise angeboten. Da viele Interessierte das Angebot damals bereits wahrgenommen haben, wurde seinerzeit beschlossen es im kommenden Frühjahr erneut anzubieten.

Der TVL gab seine Zusage und schon konnte es los gehen. Das Bewegungsangebot findet jeden ersten Donnerstag im Monat im Park statt, es sei denn der Tag fällt auf einen Feiertag.

Bewegung im Freien wurde am 03.04.2025 nun zum zweiten Mal in diesem Jahr angeboten und sage und schreibe kamen ca. 45 Personen, die Ihre Hüften und vieles mehr bei strahlend blauem Himmel mit viel Freude und Spaß, nach Anleitung der TVL Trainerin Eva Pfaff, drehten und wendeten. Natürlich waren auch viele Mitglieder des Seniorennetzwerks Mainz Laubenheim dabei und konnten sich nun freuen, dass die Idee so einen intensiven Zuspruch hat. Das nächste „Bewegungsspektakel“ wird am 08.05.25 stattfinden.

Die Mitglieder des SNWL, wie auch der TVL, sagen auf diesem Weg danke fürs Mitmachen und hoffen, dass das Angebot weiterhin mit so viel Erfolg angenommen wird und weiterhin unterstützt wird.

Rita Markgraf



Das „Do“ in Fokus



Unsere Taekwondo Gruppe hatte den Schwung der Nach-Corona Öffnung gut mit in das letzte Jahr genommen und hat auch in 2025 eine Menge vor. Die Trainings sind sehr gut besucht und die Günter-Beck-Halle, in der wir dienstags trainieren, wird hier und da auch schon ein wenig eng.

Ende März fand wieder eine Prüfung statt, auf die viele unserer Sportler jetzt schon hinfieberten. Aber dazu später mehr.

Taekwondo besteht auf verschiedenen Disziplinen. „Formen“ sind eine genau festgelegte Abfolge von Techniken, die ein Sportler alleine „läuft“ und die einen Kampf gegen einen imaginären Gegner darstellen. Für jeden neuen Gürtelgrad muss eine weitere Form beherrscht werden. Die Techniken wie Blöcke, Tritte und Schläge werden dabei immer anspruchsvoller.

Beim Einschrittkampf ist man schon zu zweit, ein Partner simuliert einen einfachen Angriff, der andere reagiert darauf mit eingeübten Techniken, aber ohne Kontakt.

Eine dritte Disziplin ist die Selbstverteidigung, hier geht es darum, sich gegen realistische Angriffe wie Halten, Umklammern, Würgen, Faust- oder Fußangriffe zu verteidigen. Diese Techniken werden gründlich trainiert und verbessert, bis sie so beherrscht werden, daß sie auch spontan eingesetzt werden können.

Weitere Disziplinen sind Wettkampf, Bruchtest - für Zuschauer oft ein spektakulärer Teil - und die Theorie. Über allem steht bei uns dabei aber das „Do“, der Teil des Wortes Taekwondo, der die Einstellung zu unserem Sport, den Respekt vor dem Gegner, die Weitergabe von Erfahrungen und die Disziplin gegenüber Trainern, Mitsportlern und sich selbst ausdrückt.



4x im Jahr finden die erwähnten Prüfungen statt, in denen diejenigen, die sich bereit für ein neues Leistungslevel fühlen, vor den Prüfern und oft zahlreichen Zuschauern einen Gurttest ablegen können. Besonders für die Kinder ab 6 Jahren, die mittwochs (demnächst dienstags) trainieren, ist das oft eine erste aufregende Bewährungssituation.

Zur Prüfung im März 2025 hatte sich dieses Mal sogar ein Sportler zu seiner Dan-Prüfung anmelden. Der 1. Dan ist der erste Meistergrad, bei Bestehen darf man künftig den schwarzen Gürtel tragen. Unser Kandidat ist ein junger Erwachsener, der schon als Kind bei uns mit dem Training begonnen hat. Dan-Prüfungen sind eine Seltenheit, deshalb ist das für uns alle ein Highlight.

Auch abseits der Sporthalle legen wir wieder einen Gang zu. Ein- bis zweimal pro Jahr gehen wir gemeinsam auf die Kegelbahn des Vereins, und auch ein Weihnachtstreffen ist dieses Jahr wieder geplant.

Peter Schuldt

Volleyball beim TVL

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

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



Mannschaftsbild nach dem 1. Tagessieg

Zu den Trainingseinheiten unserer neu formierte Damenmannschaft, den „Blue Butterflies“ kommen bis zu 18 Teilnehmerinnen. Für die beiden Übungsleiter Gianpiero Cino und Ralph Engemann keine immer leicht zu organisierende Aufgabe.

Anpfiff für der letzten beiden Heimspiele der Saison war am 30.03. um 11 Uhr. TuS Alsenz II stand vor dem Spieltag als Staffelmeister fest. Dank eines „Ausrutschers der SG TG Worms/TuS Hochheim III am vorletzten Spieltag gegen den TV Hechtsheim IV gab es die Möglichkeit, im Fernduell mit der SG den 2. Tabellenplatz zu erobern. Worms hatte die beiden Tabellenletzten zu Gast, wir den Staffelmeister und den Worms-Besieger.

Los ging es gegen den TV Hechtsheim IV. Die anfängliche Nervosität konnten die Mädels schnell abschütteln und dominierten den Gegner durch starke Aufschläge von Anfang an. Ein deutlicher Satzgewinn mit 25:12 Punkten war die verdiente Belohnung. Auch im 2. und 3. Satz ließ man nicht - und belohnte sich mit einem klaren 3:0 Sieg.

Ralph Engelmann, Abteilungsleiter Volleyball

Mannschaft		Spiele	Siege
TuS Alsenz II	▲	10	8
TV Laubenheim	△	10	7
SG TG Worms / TuS Hochheim III		10	8



Mannschaftsbild nach dem 2. Tagessieg

Tennis - liebe Mitglieder

der Winter ist so langsam vorüber und die neue Tennissaison steht endlich vor der Tür! Damit verbunden erwarten euch auch in diesem Jahr viele spannende Veranstaltungen und Termine.

Unsere offizielle Saisoneroöffnung findet am 27. April 2025 auf den Tennisplätzen statt. Im vergangenen Jahr haben wir erstmals das von Pfingsten bekannte Schleifchenturnier in dieses Event integriert - mit großem Erfolg! Deshalb möchten wir dieses Format auch in diesem Jahr beibehalten und freuen uns über eine rege Teilnahme und zahlreiche Zuschauer! Wer das Ganze noch nicht kennt, bei dem Turnier steht der Spaß im Vordergrund: In wechselnden Doppel-Teams treten Spielerinnen und Spieler aller Alters- und Leistungsklassen gegeneinander an, wodurch sich viele neue Spielpaarungen und spannende Matches ergeben. Das ist eine tolle Gelegenheit, um gemeinsam in die Saison zu starten.

Im Anschluss lassen wir den Tag beim gemeinsamen Grillen ausklingen. Parallel dazu findet wieder unser Tag der offenen Tür statt, bei dem Interessierte an einem kostenlosen Schnuppertraining durch unsere Trainer teilnehmen können. Wer dabei sein möchte, kann sich gerne auf unserer Homepage unter dem Reiter „Tennis“ anmelden.

Auch unser Jugend-Schleifchenturnier wird in diesem Jahr wieder ausgetragen - merkt euch hierfür den 21. September 2025 vor!

Gegen Ende der Saison, am 16. August 2025, findet auch wieder unser sich immer größerer Bekanntheit erfreuendes Schoppendoppel-Turnier statt, das dieses Jahr bereits in die achte Runde geht!

Ein weiteres sportliches Highlight sind unsere im letzten Jahr wiedereingeführten Vereinsmeisterschaften, die vom 22. bis 31. August 2025 ausgetragen werden. Hier habt ihr die Möglichkeit, euch mit anderen Vereinsmitgliedern in spannenden Matches zu messen und um den Titel zu kämpfen.

Den krönenden Abschluss bildet am 30. August 2025 die traditionelle Players-Night mit Saisonabschlussfeier. Nach den finalen Matches feiern wir gemeinsam die Siegerinnen und Sieger sowie eine hoffentlich erfolgreiche und schöne Saison!

Wir freuen uns auf eine tolle Saison mit euch!!

Für die Abteilungsleitung Tennis

Leonie, Jochen & Schnibbler



Interview mit Renate Reich -

Trainerin für (Nordic) Walken beim TVL

Schon seit Jahrzehnten wird im TV Laubenheim gewalkt. Anfangs ohne Stöcke, seit *Renate Reich* im September 1997 als Übungsleiterin mit eingestiegen ist, auch mit Stöcken. Ich habe mit ihr gesprochen um herauszufinden, was sie all die Jahre zum Walken motiviert, und das bei jedem Wetter...



Hallo Renate, seit knapp 30 Jahren bietest du nun schon im TVL eine Walking Gruppe an - was war damals deine Motivation, die Gruppe zu übernehmen?

Ich liebe Sport und für mich gibt es nichts schöneres, als mich im Freien zu bewegen. Die Natur ist einfach so wunderbar, sie tut der Psyche einfach so gut. Nirgends kann ich mich besser Erholen, wie in der Natur. Gerade beim Walken kann man so viel sehen, sei es Tiere und Pflanzen aus nächster Nähe oder aber mit einem Blick in die Ferne den Taunus, Frankfurt, Hochheim, Darmstadt und natürlich die Weinberge. Zur Zeit sind im Ried viele Störche unterwegs, sogar ein Storchennest haben wir gut versteckt entdeckt, das macht einfach glücklich. Die Natur gibt einem so viel, es ist immer spannend, was man sehen und erleben kann.

Übernommen habe ich die Gruppe damals von Karl Heinz Volz aber vor allem aus dem Grund, dass zu der Zeit die „Nordic Walking Welle“ auch zu uns nach Deutschland geschwappt ist. Viele wollten von dem Walken mit Stöcken nichts wissen, sie kamen sich komisch vor und empfanden die Stöcke eher als Stolperfalle. Ich aber bin schon lange immer mit Stöcken wandern gegangen, das hat mir besonders für meine Knie gut getan. Aus dem Grund habe ich mich für die neue Sportart schnell begeistern können und habe in Gonsenheim die Fortbildung zur Nordic Walking Trainerin gemacht. Das Schöne am Nordic Walking ist, dass auch der Oberkörper und die Arme durch den richtigen

Einsatz der Stöcke mittrainiert wird, es ist dadurch ein richtiges Ganzkörper Training. Und durch den optimalen Abdruck mit den Stöcken kann man ordentlich schnell werden, das macht natürlich auch Spaß.

Da sich einige, aber eben nicht alle, von den Stöcken begeistern ließen, entschieden wir uns, die Gruppe etwas aufzuteilen. Während Karl Heinz mit seinen Teilnehmern weiterhin ohne Stöcke walkte, brachte ich meinen Teilnehmern die Nordic Walking Technik bei. So kam es, dass ich 1997 von einer Teilnehmerin zur Übungsleiterin wurde.

Hat sich in den letzten Jahren viel verändert hinsichtlich der Teilnehmer oder der Walking Strecke?

Mittlerweile leite ich die Nordic Walking Gruppe alleine, da Karl Heinz leider schon verstorben ist. Trotzdem kann jeder Walken wie er/sie möchte. Ob mit oder ohne Stöcke, ob schnell oder langsam, jeder darf mitmachen und das im eigenen Tempo!

Ansonsten hat sich nicht so viel verändert. Natürlich sind die Teilnehmer nicht mehr genau die gleichen wie zu Beginn meiner Trainertätigkeit, teilweise sind sie leider schon verstorben, weggezogen oder sind zu gebrechlich geworden. Aber damals wie heute ist das Alter sowie das Leistungsniveau bunt gemischt und die Teilnehmer kommen nicht nur aus Laubenheim, sondern auch aus der Stadt oder den umliegenden Dörfern. Es gibt nach wie vor die Teilnehmer, die nur im Sommer oder bei schönem Wetter walken und die Teilnehmer, die immer dabei sind und diese feste Routine brauchen. Ganz nach dem Motto „wenn du nicht wärst, würden wir nicht gehen“.

Auch die Strecke hat sich nicht groß verändert bis auf den Polder, den gab es ganz zu anfangs noch nicht, damals gab es dort nur Felder. Nach wie vor wird im Sommer schwerpunktmäßig im Laubenheimer Ried gewalkt und im Winter hauptsächlich auf der Laubenheimer Höhe. Aber die genaue Strecke variiert jedes Mal ein bisschen, damit es nicht langweilig wird.

Was ist mir dir selbst - hat sich über die Jahre bei dir was an der Motivation für das Walken verändert?

Nach meinem Schulabschluss begann ich Sport zu treiben. Ich begann zu Schwimmen, zu Wandern und Walken, fuhr viel mit dem Fahrrad. Ich entdeckte die Liebe zum Sport und zur Natur und merkte, wie gut es meinem Körper und meiner Seele tat. 1989 habe ich dann den TV Laubenheim für mich entdeckt, wo es auch eine Wandergruppe gab, mit der ich viel unternahm, und eben die Walking Gruppe. Außerdem fing ich dort mit Gymnastik an.

Ich erfreue ich mich heute vor allem am Sport selbst, an der Natur und dem sozialen Austausch. Sport ist ein wichtiger Bestandteil meines Lebens geworden. Vor allem seit ich in Rente bin geben mir die Sportkurse außerdem eine gewisse Struktur. So füllt sich der Wochenplan ganz automatisch. Mittlerweile bin ich 4x die Woche beim TVL aktiv, in verschiedensten Kursen. Aber das Walken ist der einzige Kurs, der das ganze Jahr über draußen stattfindet, und das tut mir, wie schon anfangs gesagt, enorm gut.

Ihr seid das ganze Jahr draußen unterwegs, bei jedem Wetter. Gibt es für dich ein „perfektes“ Wetter zum Walken oder macht es dir bei jedem Wetter gleich viel Spaß?

Mir macht das Walken bei jedem Wetter gleich viel Spaß, denn die positiven Auswirkungen des Walkens in der Natur habe ich immer, egal ob es kalt oder warm, nass oder trocken ist. Wichtig ist die richtige Kleidung und vor allem Motivation. Und motiviert bin ich, weil ich weiß, wie gut mir die Bewegung im Freien tut. Und natürlich, weil ich weiß, dass viele Teilnehmer ohne mich zuhause bleiben würden. Am Ende sind aber immer alle froh, dass sie gekommen sind und den Schweinehund überwunden haben! Nur bei wirklich strömenden Regen oder bei Gewitter fällt die Stunde doch mal aus, aber das ist tatsächlich glücklicher Weise bisher kaum vorgekommen

Apropos Schweinehund - hast du vielleicht einen guten Tipp um diesen leichter überwinden zu können?

Man muss sich klar machen, dass nicht das Wetter falsch ist, sondern nur die Kleidung. Es lohnt sich also, in eine gute Ausrüstung zu investieren, um für jedes Wetter gewappnet zu sein. So braucht man auch keine Angst haben, durch nasskaltes Wetter krank zu werden. Ganz im Gegenteil, unser Immunsystem wird dadurch nur robuster!

Außerdem hilft es, sich schon mal vor Augen zu halten, wie stolz man am Ende der Runde auf sich sein wird. Hier hilft auch das Gemeinschaftsgefühl sehr - die Verbundenheit die man spürt, gemeinsam etwas durchgestanden zu haben.

Vielen Dank liebe Renate, da bekommt man direkt Lust, mit zu walken. Gibt es etwas, was du den Interessenten noch gerne sagen möchtest? Welche Voraussetzungen sollten sie mitbringen, um mit euch walken zu können?

Keine Angst vor dreckigen Schuhen **lach**. Spaß beiseite, tatsächlich achte ich sehr darauf, dass möglichst wenig auf Teerwegen gelaufen wird, denn es ist schön Naturboden unter den Füßen zu spüren, außerdem ist es besser für unsere Gelenke. Es kann also schon mal vorkommen, dass man hinterher die Schuhe putzen muss, aber so ist Sport im Freien eben.

Ansonsten braucht es nichts außer richtige Kleidung und Motivation. Wir nehmen jeden mit und nehmen auch auf jeden Rücksicht! Ob schnell oder langsam, ob gesprächig oder lieber Ruhe suchend, jeder kommt auf seine Kosten! Also kommt gerne vorbei, jetzt in den Sommermonaten walken wir von 18h-19:30h, Treffpunkt ist am Büro des TVL.

Herzlichen Dank Renate für das Interview und noch ganz viel Freude weiterhin beim Walken!

Eva Pfaff



AOK Rheinland-Pfalz/Saarland
Die Gesundheitskasse.

Tirtha Woli

Seit Anfang dieses Jahres haben wir eine Leistungsgruppe Leichtathletik, Disziplin Mittelstrecke. Eine Gruppe von 15 Läufer:innen mit ihrem Trainer Tirtha Woli hat sich dem TVL angeschlossen. Auf der Suche nach einem neuen Verein hat sich die Gruppe für den TVL entschieden - wir freuen uns sehr darüber, dass wir nun auch Leistungssport Laufen in unserem Programm anbieten können. In dieser Ausgabe möchten wir den Trainer und die Gruppe kurz vorstellen.



Ich habe mit dem Trainer Tirtha Woli gesprochen und möchte dieses Gespräch hier wiedergeben:

„Hallo - ich bin Tirtha Woli, lebe in Mainz. Vor 38 Jahren wurde ich in Nepal geboren. Seit 2008 lebe ich in Deutschland und habe hier eine Ausbildung zum Leichtathletik Trainer erfolgreich gemacht und bin seit 2010 als Trainer in der Leichtathletik tätig. Heute bin ich DOSB-A Trainer Lauf.

In verschiedenen Vereinen war ich als Trainer tätig:

2012 - 2012 LC Bingen - *KiLa (Kinderleichtatletik) Jugend*

2012 - 2024 TSV Schott Mainz - *Jugend, Mittel und Langstrecken*

2025 - TV Laubenheim

Warum habe ich mich für die Leichtathletik entschieden? Leichtathletik ist für mich Hobby und Leidenschaft. Als Leistungssportler habe ich an mehreren regionalen und nationalen Meisterschaften in Deutschland teilgenommen. Ich bin Strecken von 800m bis Halbmarathon gelaufen. Das aus eigener Erfahrung und zahlreichen Ausbildungen in meiner Trainerkarriere gewonnene Wissen kann ich sehr gut nutzen und an meine Sportler:innen weitergeben. So konnten meine Athleten:innen in den letzten Jahren sehr erfolgreich bei Mittel- und Langstreckenwettkämpfen teilnehmen.

Zur Zeit besteht die Gruppe aus mehr als 15 aktiven Sportler:innen, von der Jugend bis zu den Senioren. Die Gruppe hat noch Potential zum Wachstum. Wir nehmen an regionalen und nationalen Wettkämpfen auf der Bahn oder auf der Straße teil. Wir trainieren je nach Bedarf 5-6 mal pro Woche, MO/SA/SO im Raum Mainz und mittwochs um 18:30 Uhr zum Bahntraining in Laubenheim.

Wir haben einen neuen Verein gesucht und sind so 2025 zum TVL gekommen. Wir wollen unseren Sport weiterhin ungehindert ausüben. Für uns steht nicht nur die Leistung im Vordergrund, sondern das Miteinander, wo sich alle wohl fühlen. Wichtig ist uns der Leistungsgedanke und die gemeinsame Unterstützung aller in der Gruppe, um sportliche Erfolge zu erzielen. Gesund Sport zu treiben und eine gesunde sportliche Entwicklung ist mir als Trainer für meine Athleten:innen sehr wichtig. Der TVL bietet sehr gute Bedingungen für die Leichtathletik und speziell für das Laufen. Wir als Gruppe fanden den TVL sehr sympathisch und wurden sehr herzlich aufgenommen.

Wir werden versuchen, den Leistungssportgedanken im TVL weiter zu vermitteln, wobei der gemeinsame Spaß, die Freude und die Harmonie sehr wichtig sind. Bei uns ist jeder willkommen und kann sich je nach Talent und Trainingsfleiß zu besseren Leistungen steigern und sich für höhere Meisterschaften qualifizieren. Ich helfe gerne allen meinen Sportler:innen bei ihrer sportlichen oder persönlichen Entwicklung. Der Gruppen- und Vereinsgedanke soll im Mittelpunkt stehen und natürlich soll und kann jeder individuell für sich entscheiden, inwieweit er sich einbringt.

Der gemeinsame Sport, die gemeinsame Leistung und die gemeinsamen Erlebnisse machen sehr viel Spaß.

Werner Burger



Mini Meisterschaften

Am 08.03.2025 fanden in Nierstein die diesjährigen Mini-Meisterschaften des Rhein Hessischen Turnerbundes statt. Der TV Laubenheim war insgesamt mit 8 Teilnehmerinnen aus der Gruppe „Turnen für Fortgeschrittene“ vertreten. Die Gruppe trainiert immer Dienstags von 17:00-19:00 Uhr und Freitags von 15:30-17:00 Uhr.

Im 1. Durchgang mussten die jüngsten (Jahrgang 2019, Wettkampfklasse 2) ihr Können unter Beweis stellen. Für Luisa Baumann, Kaye Schwab und Laura Porth war es der erste Wettkampf ihrer Turnkarriere. Die Turnerinnen haben erst im letzten Jahr nach den Sommerferien im „Turnen für Fortgeschrittene“ angefangen zu turnen. Anfangs waren sie daher auch sehr nervös, konnten ihre Nervosität aber schnell ablegen und haben tolle und starke Übungen gezeigt. Laura erreichte den 8. Platz, Luisa konnte sich den 3. Platz erkämpfen und Kaye ergatterte den 2. Platz.

Im 2. Durchgang wurde in zwei unterschiedlichen Wettkampfklassen geturnt.

In der Wettkampfklasse 3 (Jahrgang 2018) starteten Liana Kiku und Leonie Dietzel. Für Liana war es der erste Wettkampf ihrer Turnkarriere. Auch sie ist erst im letzten Jahr nach den Sommerferien der Gruppe „Turnen für Fortgeschrittene“ beigetreten. Liana hat im Vorfeld sehr viel Zuhause geübt. Das hat man auch am Wettkampf gesehen. Sie belegte den 25. Platz. Für Leonie war es nicht der erste Wettkampf. Im letzten Jahr hat sie den 11. Platz belegt. In diesem Jahr konnte sie ihre Leistungen verbessern und sicherte sich den 6. Platz.

In der Wettkampfklasse 5 (Jahrgang 2016) traten Ina Eirich, Emilia Weigner und Lotta Augustin an. Für Lotta war es der erste Wettkampf. Ina und Emilia sind bereits bei den Mini-Meisterschaften im letzten Jahr gestartet. Alle drei haben tolle und starke Übungen geturnt. Lotta erreichte den 15. Platz, Ina landete auf Platz 12 und Emilia konnte sich den 6. Platz sichern. Für Ina und Emilia bedeuteten diese Platzierungen eine enorme Verbesserung im Vergleich zu den letzten Mini-Meisterschaften. Im letzten Jahr belegte Emilia den 18. Platz und Ina den 21. Platz.

Alle Turnerinnen haben starke Nerven bewiesen und einen guten Wettkampf geturnt. Die Trainerinnen waren sehr begeistert von den einzelnen Leistungen und sind sehr stolz.

*Das Trainer-Team
(Adela, Lynn, Caro, Leni und Janine)*



Luisa Baumann, Kaye Schwab, Laura Porth



die Turnerinnen mit ihren Trainerinnen



*Lotta Augustin, Ina Eirich, Leonie Dietzel,
Emilia Weigener*



*mit den Trainerinnen
Lynn Wenzel, Janine Spindler, Addela Muratovic*

Regionalmeisterschaften Einzel 2025

Am 29. und 30. März 2025 fanden die Regionalmeisterschaften Einzel beim TSV Schott in Mainz-Gonsenheim statt. Der TV Laubenheim war insgesamt mit 13 Turnerinnen aus dem Leistungsturnen und 1 Turnerin aus dem Turnen für Fortgeschrittene vertreten.

Am Samstag im 1. Durchgang starteten *Anastasia Bosche* (P-Stufen, Wettkampf 304, Jahrgang 2014/2015) und *Lea Callies* (LK 3, Wettkampf 211, Jahrgang 2012/2013) in den Wettkampf. Anastasia setzte sich gegen 9 andere Turnerinnen und Lea gegen 7 weitere Turnerinnen durch. Hierbei wurden folgende Platzierungen erreicht:

- 2. Platz Anastasia
- 3. Platz Lea

Beide qualifizierten sich für die Rheinhessen-Meisterschaften.

Im 2. Durchgang traten *Caroline Haas* und *Vanessa Haas* (LK 3, Wettkampf 210, Jahrgang 2010/2011), *Lynn Wenzel* (LK 3, Wettkampf 209, Jahrgang 2009 u. Älter), *Lilli Roddert*, *Marlene Pätz* und *Lotta Schanz* (P-Stufen, Wettkampf 303, Jahrgang 2012/2013) an.

Im Wettkampf von Carolin und Vanessa turnten insgesamt 7 Turnerinnen.

Lynn musste sich gegen 9 andere Turnerinnen durchsetzen. Hierbei erreichte Caroline den 1. Platz und Vanessa den 2. Platz.

Lynn erkämpfte sich in ihrem Wettkampf den 2. Platz. Alle drei sicherten sich damit die Qualifikation für die Rheinhessen-Meisterschaften.

Der Wettkampf von *Lilli*, *Lotta* und *Marlene* war an diesem Tag, mit insgesamt 27 Turnerinnen, der teilnehmerstärkste Wettkampf. Dabei erreichten sie folgende Platzierungen:

- 6. Platz Lilli
- 12. Platz Lotta
- 14. Platz Marlene

Am Sonntag im 1. Durchgang trat *Kim Schwab* (P-Stufen, Wettkampf 308, Jahrgang 2016 u. jünger) an. Sie turnte gegen 28 Turnerinnen und landete auf dem 3. Platz.

Im 2. Durchgang mussten sich *Johanna Mohr*, *Amelie Burkhardt*, *Liya Amor*, *Sophie Talmon* und *Emma Lehmann* (P-Stufen, Wettkampf 307, Jahrgang 2014/2015) beweisen. Mit insgesamt 55 Turnerinnen war dies der größte Wettkampf an diesem Wochenende. Hierbei konnten sich die Turnerinnen folgende Platzierungen sichern:

- 2. Platz Johanna
- 3. Platz Sophie
- 7. Platz Amelie
- 8. Platz Liya
- 52. Platz Emma

Insgesamt war es für die Turnabteilung des TV Laubenheim ein erfolgreiches Wettkampf-Wochenende. Alle Turnerinnen haben starke Nerven bewiesen und einen sehr guten Wettkampf geturnt.

Die Trainerinnen sind sehr stolz auf die Leistungen und wünschen allen, die sich für die Rheinhausen-Meisterschaften am **05./06. April in Monsheim** qualifiziert haben, viel Erfolg!

Janine Spindler



Lynn, Caroline, Vanessa, Lotta, Lilli, Marlene



Lotta, Lilli, Marlene



Amaelie, Liya



Johanna



Lea



Kim



Anastasia

Sophie



Rheinessen
Meisterschaften



Rheinessen-Meisterschaften Einzel 2025

Am 05./06.04.2025 fanden die diesjährigen Rheinessen-Meisterschaften Einzel des Rheinessischen Turnerbundes im Gerätturnen statt. Nachdem sich am Wochenende zuvor bei den Regionalmeisterschaften 5 Turnerinnen des TV Laubenheim qualifizieren konnten, mussten sie am Sonntag, den 06.04.2025 ihr Können erneut unter Beweis stellen.

Im ersten Durchgang turnten

Lynn Wenzel (LK 3, Wettkampf 209, Jahrgang 2009 u. älter), Caroline Haas (LK 3, Wettkampf 210, Jahrgang 2010/2011), Vanessa Haas (LK 3, Wettkampf 210, Jahrgang 2010/2011) und Lea Callies (LK 3, Wettkampf 211, Jahrgang 2012/2013).

Hier konnten sich die Turnerinnen folgende Platzierungen sichern:

3. Platz Lynn

1. Platz Caroline

4. Platz Vanessa

9. Platz Lea

Im zweiten Durchgang startete Anastasia Bosche (P-Stufen, Wettkampf 304, Jahrgang 2014/2015). Sie erreichte den 5. Platz.

Die Turnerinnen haben, wie auch am Wochenende zuvor, trotz starker Konkurrenz wieder ihr Bestes gegeben und starke Leistungen gezeigt.

Das gesamte Trainer-Team ist sehr stolz und freut sich auf die kommende Zeit.

Denn: nach dem Wettkampf, ist vor dem Wettkampf!

Janine Spindler

Die verschiedenen Phasen des Trainings

In den unterschiedlichen Phasen des Jahres trainieren wir Turnerinnen anders, als es viele Sportarten, wie beispielsweise Fußballer oder Leichtathleten tun. Diese orientieren sich nach den Jahreszeiten, wir aber richten unsere Trainingseinheiten nach den Wettkampfphasen. Wir trainieren das ganze Jahr über in der Halle an unseren Geräten und haben keine Möglichkeit außerhalb der Halle zu trainieren.



Allerdings ändern sich unsere Trainingsintervalle und das Üben von einzelnen Elementen an den Geräten regelmäßig. Denn vor den Wettkämpfen, welche bei uns im Frühjahr und Herbst liegen, müssen wir gefestigte Elemente in Übungen einbauen oder die Pflichtübungen, die wir meistern können, trainieren.

Ein paar Wochen vor den Regional-Meisterschaften geht es bei uns erst so richtig los. Die Stimmung in der Halle wird angespannter und alle versuchen die bestmöglichen Übungen im Training zu zeigen. Bei den Einzelmeisterschaften geht es um die Leistung jeder einzelnen Turnerin, jede wird für seine gezeigten Übungen bewertet.

Hier ist man „Alleinkämpferin“ und ein gutes Gefühl, eine positive Einstellung und die Energie jeder Turnerin stehen im Vordergrund.

Bei den Mannschaftsmeisterschaften hingegen geht es um noch viel mehr. Bei diesem Wettkampf können drei bis sieben Mädels gemeldet werden. Starten werden pro Gerät allerdings immer nur vier, das bedeutet, dass nicht alle gemeldeten Turnerinnen alle Geräte turnen müssen. So kann man die besten vier aus maximal sieben Turnerinnen starten lassen, um möglichst viele Punkte für die Mannschaft zu bekommen.

In den Wochen unmittelbar vor dem Wettkampf machen die Trainer sich ein Bild davon, wer seine Übungen beherrscht und sie sicher vorzeigen kann. Wenn man im Training keine genauen Unterschiede erkennt, kann es auch mal vorkommen, dass alle Turnerinnen sich am Wettkamptag einturnen und durch die Tagesform entschieden wird, wer das Team sicher unterstützen wird. Dies kann oft für die ein oder andere Überraschung sorgen, wie es bei



Turnen

uns Älteren schon häufiger der Fall war. Doch trotz dieser spontanen Entscheidungen unterstützen wir uns gegenseitig und bilden so ein sehr willensstarkes und motivierendes Team, das sich immer anfeuert. Sollte es zu einem Sturz am Balken kommen, stecken wir das als Team gemeinsam weg, ohne eine schlechte Stimmung zu verbreiten, denn man weiß nie welche Wertungen die Gegnerinnen haben.

Wenn wir gerade keinen Wettkampf haben, trainieren wir ganz fleißig neue, herausfordernde und abwechslungsreiche Elemente. In diesen Zeiten schaffen wir ganz oft nicht mehr als zwei Geräte in drei Trainingsstunden, da alles wiederholt werden muss. Dies beginnt oft mit dem Festigen der bereits gekonnten Elemente und wird durch das Üben neuer weitegeführt, was auch oft sehr kräftezerrend sein kann.

Meistens hoffen wir Turnerinnen, dass wir möglichst lange an unserem letzten Gerät bleiben, um kein Krafttraining machen zu müssen. Allerdings kommen wir nur selten darum herum, da der Muskelaufbau in unserer Sportart essenziell ist. Denn als Turnerin muss man sein eigenes Gewicht tragen können. Durch die vielen Abdrücke und auch Rotationen bei den verschiedenen Elementen, braucht man viel mehr Kraft, als nur sein eigenes Körpergewicht zu stützen. Die meisten Elemente, wie zum Beispiel Radwenden oder Handstützüberschläge, basieren auf dem schnellen Abdruck, bei dem man zum einen schnelle Bewegungen und auch einen hohen Krafteinsatz braucht.

Durch diese Belastung des Körpers können bei Unachtsamkeiten oder nicht richtigem Erwärmen schnell Verletzungen entstehen, weshalb unsere Trainerinnen stets auf ein ordentliches Aufwärmen und Dehnen bestehen. Diese nimmt bis zu 30 Minuten in Anspruch.

Natürlich kann man ein Verletzungsrisiko bei einer derartigen Sportart nie ganz ausschließen, aber durch diese Maßnahmen und das stets sichere Halten unser Übungsleiterinnen, kann man dieses Risiko minimieren. Doch ein gewisser Schmerz gehört immer dazu, denn die meisten

von uns haben an irgendwelchen Körperstellen blaue Flecken, welche häufig weggelacht werden. Mittlerweile kennen die meisten durch unseren Sport ihren Körper genau und wissen wie er in den meisten Situationen reagiert.

Es kommt häufiger vor, dass man beim Turnen am Barren mal unvorteilhaft gegen die Stange knallt und ein Spruch wie „morgen habe ich blaue Schienbeine“ fällt. Besonders an unserem Sport ist nicht nur, die gute Körperkenntnis, sondern auch der ständige Mut neue Dinge auszuprobieren, die zuerst angsteinflößend erscheinen können.

Doch durch das Vertrauen, das unsere Trainerinnen in uns haben, da sie genau wissen was wir können und sie uns zutrauen, erreichen wir mehr als wir uns oftmals selbst zutrauen. Auch durch die ständige Unterstützung unsere Mannschaftsmitglieder werden Ängste überwunden.

Ein derartiger Zusammenhalt ist effektiv und zeigt, dass tiefe Freundschaften, auch durch den mentalen Zusammenhalt und gleich Ziele wie sie es beim Sport sind, entstehen.

Lynn Wenzel



Saisonrückblick 2024 /25

In der Saison 2024/2025 ist die SGTT Laubenheim mit insgesamt 7 Mannschaften in verschiedenen Leistungsklassen angetreten. Hiervon zwei Jugendmannschaften, eine Damen- und vier Herrenmannschaften. Insgesamt haben somit ca. 10 Kinder/Jugendliche und 30 Erwachsene die Spielgemeinschaft im Mannschaftswettbewerb im Kreis Mainz vertreten.

Die erste Jugend Mannschaft um Spitzenspielerinnen Theresa Zabel begann die Saison in der Bezirksliga. Leider fehlten an manchen Stellen unterstützende Leistungsträger, so wurde zur Frühjahrsrunde in der Kreisliga der Aufstiegskampf erfolgreich aufgenommen. Aktuell steht die Mannschaft ohne Niederlage oder Unentschieden auf dem ersten Platz. Am 04.04.25 wird die Entscheidung im Spitzenspiel gegen RSV Klein-Winternheim I, derzeit Tabellenzweiter, erspielt. Besonders hervorzuheben ist der Sieg im Pokalfinale gegen den ehemaligen Kontrahenten aus der Bezirksliga, TSV Schott. Zur Frühjahrsrunde waren Theresa Zabel, Maximilian Gross, Eva Leisen und Benedikt Hofmann gemeldet.

Die zweite Jugend Mannschaft erlebte in der Kreisklasse ein Auf und Ab, konnte sich jedoch in der Frühjahrsrunde in der Tabellenmitte stabilisieren, auch dank der Verstärkung durch die Neuzugänge Alexander Hofknecht und Filip Loncar Reis. Zum Ende der Runde belegt die Mannschaft den vierten Platz. Das letzte Spiel der Saison, gegen RSV Klein-Winternheim II am 07.04.25, birgt die Chance auf Platz 3 der Gesamttabelle. Besonders hervorzuheben ist das Unentschieden im Rückspiel gegen die TTSG Sörgenloch/Zornheim III, das Hinspiel wurde in der Herbstrunde noch 9:1 für die TTSG entschieden, bei identischer Mannschaftsaufstellung. Zur Frühjahrsrunde waren Alexander Hofknecht, Mattis Bender, Fabrice Gomes und Rafael Marini gemeldet.

Die Aktiven Damen um Mannschaftsführerin Ute Engelen blicken auf eine durchwachsene Saison 2024/25 in der Bezirksoberliga zurück. Eine Platzierung im unteren Tabellendrittel ist nicht zuletzt auf den verletzungsbedingten Ausfall, der sonst starken Mitte, zurückzuführen. Bei zwei ausstehenden Spielen und 5 Punkten Vorsprung auf den vorletzten Tabel-

lenplatz ist ein Abstieg in die Bezirksliga unwahrscheinlich.. Besonders hervorzuheben sind die Einsätze von Jutta Mayer und Ute Engelen, welche mit einem Spielverhältnis von 13:3 bzw. 12:7 Siegen die Mannschaft auf Kurs halten.

Sowohl die erste als auch die zweite Mannschaft der Herren startete in der Kreisliga, in unterschiedlichen Gruppen. Hier belegen sie, wenige Tage vor dem Rundenende, jeweils einen soliden Platz in der Tabellenmitte der jeweiligen Gruppe. In der ersten Mannschaft haben Felix Leineweber, Bernhard Hofmann, Frank Leineweber und Hartmut Schuster die meisten Spiele absolviert . Die zweite Mannschaft wird von Emre Özer, Thorsten Döring, Emre Uygonsoy und Klaus Scheer repräsentiert.

Die dritte Mannschaft um die Stammspieler Thomas Klug, Peter Schneider, Reiner Hiltmann und Bernd Wudi rangiert im Moment auf einem soliden 7.ten Platz in der 1. Kreisklasse. Der Klassenerhalt scheint mit zwei ausstehenden Spielen und vier Punkten Vorsprung auf einen Abstiegsplatz gesichert.

Die vierte Mannschaft belegte bereits in der Vorrunde der 2. Kreisklasse einen hervorragenden 2. Platz. Ein Spiel vor Ende der Rückrunde verteidigt man nun am 11.04 gegen TGM Budenheim VI die Tabellenspitze und wird mit aller Wahrscheinlichkeit zur Saison 25/26 in der 1. Kreisklasse starten - ein verdienter Erfolg für die Stammspieler Jürgen Koch, Daniel Gehlhaar, Dimitri Smeljanski und Marius Schon.

Nach Saisonende am 11,04, startet am 10./11. Mai die Ranglistenturnierserie der Jugend in Klein-Winternheim, Hier wird die SGTT in mehreren Konkurrenzen und Altersklasse vertreten sein - mit Ziel Verbandsendrangliste Mitte September 2025.

Generell freut sich die SGTT über eine steigende Beliebtheit ihres Lieblingssports, neue Spieler und Spielerinnen sind Montags und Donnerstags in der Riedhalle A ab 20 Uhr herzlich willkommen.

Marius Schon



Saisonrückblick 2024/25

Theresa Zabel im Tischtennis

Theresa Zabel, eines der vielversprechendsten Nachwuchstalente des TV Laubenheim im Tischtennis, kann auf eine spannende und ereignisreiche Saison 2024/25 zurückblicken. Ob im Jugend- oder Erwachsenenbereich - Theresa zeigt in den letzten Jahren angetrieben von Leidenschaft und Trainingsfleiß eine beeindruckende Entwicklung.



Ranglistenturniere

Dank ihrer guten Leistungen in der Vorsaison war Theresa in der Altersklasse U15 bis zur Verbandsendrangliste freigestellt. Beim Turnier in Ingelheim im September musste sie jedoch eine ungewohnte Schwächephase in der Vorrunde hinnehmen, was ihr letztlich nur den 7. Platz einbrachte. Theresa gehört mit ihren 13 Jahren noch zum jüngeren Jahrgang der U15 und hat in der Saison 2025/26 die Chance, sich weiter zu steigern.

Meisterschaften

Theresa nahm sowohl in der U15- als auch in der U19-Altersklasse an den Meisterschaftsturnieren teil und erzielte dabei bemerkenswerte Ergebnisse:

Kreisebene: In der U15 freigestellt, dominierte sie die U19-Konkurrenz ohne Niederlage und sicherte sich damit sowohl den Einzeltitel als auch den Doppeltitel gemeinsam mit Eva Leisen (ebenfalls TV Laubenheim).

Bezirksmeisterschaften: In Gau-Odernheim holte Theresa den U15-Einzeltitel ohne Satzverlust und triumphierte auch im Doppel mit Nina Pucklitsch aus Bodenheim. In der U19 erreichte sie das Finale, wo sie sich nach einem spannenden Match gegen Lea Sophie Hendel aus Zornheim geschlagen geben musste.

Verbandsmeisterschaften: Bei der U15-Veranstaltung zeigte Theresa starke Leistungen und erreichte das Finale. Dort lieferte sie sich ein packendes Fünf-Satz-Duell mit der Top-Spielerin des Verbandes, Magdalena Breuer und belegte einen sehr guten 2. Platz.

Südwestdeutsche Meisterschaften

In Saarbrücken stellte Theresa ihr Können erneut unter Beweis. Nach einem klaren Sieg gegen Emma Lang zeigte sie ihr bis zu diesem Zeitpunkt bestes Jugendspiel gegen Leni Heckel, Verbandsmeisterin des Saarland, unterlag jedoch knapp im fünften Satz. Im Viertelfinale traf sie auf die pfälzische Verbandsmeisterin Sarah Wang, der sie sich geschlagen geben musste. Am Ende erreichte Theresa einen respektablen 7. Platz.

Erwachsenenbereich

Neben den Jugendwettkämpfen stellte Theresa sich auch im Erwachsenenbereich der Herausforderung. Bei den Verbandseinzelmeisterschaften der Leistungsklasse C Mitte Januar in Mühlheim-Kärlich marschierte sie souverän mit nur einem verlorenen Satz bis ins Finale, dass sie Dank ihrer Nervenstärke im entscheidenden fünften Satz gegen Yaryna Lytvynenko aus Gonsenheim gewann. Leider bleibt ihr aufgrund einer Regeländerung die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften der Leistungsklassen verwehrt.

Ausblick

Theresa rangiert aktuell unter den besten 100 Spielerinnen (TTR-Ranking) in der U15 und bereitet sich mit der Verbandsauswahl auf den prestigeträchtigen Deutschland-Pokal im April in Bad Blankenburg, Thüringen vor.

Kai Zabel



The advertisement features a white Zöller Kipper waste truck parked on a dirt 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 ZÖLLER!". The background shows a green field with several wind turbines under a blue sky. The Zöller logo, consisting of a red stylized 'Z' and the text "ZÖLLER KIRCHHOFF GRUPPE", is in the top left corner. The slogan "Technik entscheidet" is in the bottom right corner. At the bottom, a grey box contains the text "Innovative Entsorgungstechnik" and contact information for ZÖLLER-KIPPER GmbH.

ZÖLLER
KIRCHHOFF GRUPPE

Natürlich entsorgen mit ZÖLLER!

Technik entscheidet

Innovative Entsorgungstechnik
ZÖLLER-KIPPER GmbH
Hans-Zöller-Straße 50-68 • 55130 Mainz • Tel 06131-887 0 • Fax 06131-88 23 82

Doktors Meinung

Meinung (auch meine) ist nicht gleich Wahrheit. Meinung formt sich aus subjektivem Empfinden oder Erleben von Gegebenheiten. Diese können wahr oder unwahr, bedeutend oder unbedeutend sein. Haben sie Folgen, können sie allemal Anregung sein zu Reflexion und Diskussion. Das nennt man Meinungsbildung.



Folgen der Meinungsbildung können sein: Stellungnahme mit Zusppruch? mit Widerspruch? mit Aktion? Etwa Dreinschlagen? Oder besser Ruhe bewahren? Eine Nacht drüber schlafen?

In letzter Zeit gibt es so viele „Anregungen“, dass ich am liebsten ständig schlafen möchte, nicht nur eine Nacht. Oh Leute, was sind das für Zeiten?! Da fällt es schwer mit Ruhe und Gelassenheit. Resilienz, Widerstandskraft nennt man das heutzutage.

Nein, es gibt zu viele Probleme und zu wenige sinnvolle Lösungen. Wo man hinschaut. Das weckt Unruhe, Sorgen, gar Ängste. Wir sind wirklich arm dran. Unsere Resilienz ist im Burn-Out.

Ist es angemessen, ist es erlaubt, solche Gedanken zu äußern im TVL-aktuell, als Meinung in der Turnvereinszeitung? Sicher hast Du gedacht, Du liest mal was Nettes im Vereinsblättchen. Es gibt doch genügend andere Themen: Rekorde? Erfolge? Ereignisse? Was Fröhliches? Was Amüsantes? Jetzt springt einen auch hier dieser Alltagsterror an, von dem man wirklich die Nase voll hat. Das ist doch völlig daneben!

Wirklich völlig daneben? Ich weiß es nicht. Nicht weiter lesen wäre eine Option. Oder, Vorschlag, folgenden Versuch wagen: Wir beschränken uns versuchsweise nur auf Themen des Sports.

(Ausgeklammert werden: Putin, Trump, Assad, Netanjahu, die Hamas, die tausend anderen Konfliktherrscher, Despoten, Folterer, Kriminellen und Völkermörder. Wir leiden nicht mit oder denken nicht nach über Flüchtlingstote, Hungernde, fehlende medizinische Versorgung der Kinder,

Schwangeren, Alten in den menschenunwürdigen Camps, den Kriegsverletzten, den immer und überall schlummernden Hinterhalten)

Es ist nahezu unmöglich, man bemerkt es schnell, das alles auszuklammern, sicher hintanzuhalten im Alltagsleben. Versuchen wir es trotzdem mit dem Versuch: Kernpunkt Sport

Man kann natürlich zu vielen Sachen im Sport eine Meinung haben: Da gibt es genügend Konfliktstoff, Unverständliches, Verbesserungswürdiges. Auch da gibt es Lug und Trug und Mangel an Respekt und Fairness. Wollen wir unsere Meinung austauschen über Konfliktthemen? Wie wäre es mit Deiner und meiner Meinung über: Bundesjugendspiele, übergriffige Trainingsmethoden, Doping im Tennis, Doping im Skispringeranzug, Aberkennung von Olympiamedaillen, Zustand der Sportstätten, Ausbildung und Honorierung von Trainern, Besoldung von Spitzenathleten, Aufklärung sexueller Gewalt im Kinder- und Jugendsport, Tote durch mangelnde Schwimmfähigkeiten, Ablehnung oder Durchführung Olympischer Spiele in Deutschland, ... alles Themen der letzten Zeit in unsystematischer Folge. Und vieles habe ich sicher vergessen.

Sport: die wichtigste Nebensache der Welt?

Aber mal ehrlich: Ich will ja nichts schönreden, aber was sind das für Probleme, verglichen mit all den Entsetzlichkeiten, die in vielen Teilen dieser Welt alltäglich sind? Immerhin geht es uns so gut, dass wir vielen Schlimmstbetroffenen beistehen können, wenn auch oft nur in bescheidenem Umfang. Gelegentlich aber auch unter Einsatz aller unserer Möglichkeiten.

Wir haben die Freiheit, unser Leben mehrheitlich selbstbestimmt zu führen. Für eine gute Lebensqualität reichen die Mittel. Wo nicht, gibt es soziale Unterstützung. Bildung und Kultur sind Selbstverständlichkeiten im Alltag. Diese Grundfesten unseres Lebens lassen wir uns nicht nehmen. Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit sind unsere traditionellen Werte. Und bei der Brüderlichkeit sind die Schwestern immer und selbstverständlich und zweifelnsfrei mitgemeint.

Lassen wir uns nicht klein machen. Lebensqualität lässt sich organisieren. Die Möglichkeit Sport zu treiben gehört dazu. Genießen wir die Momente der Entspannung, der Freude an der eigenen Leistung und der des Kameraden, der Gemeinschaft in Bewegung. Spüren wir die Kraft des Körpers, den Erfolg des Trainings, das wachsende Zutrauen in die Funktion des Organismus. Mach mit!

Turnschuhe sind nachhaltiger als Schmerztabletten.

Wichtig ist die Kondition, wichtiger ist die Muskelkraft. Das Optimum sind Muskeln für die Seele.

Deine Meinung gehört diskutiert. Bitte sendet Eure Beiträge an leserbrief@tv-laubenheim.de

Dr. Erich Schmidt

Schwertkampf

„Herzlich Willkommen - schön, dass ihr alle da seid. Wir beginnen mit dem Aufwärmen, und anschließend geht es wie immer an die Schwerter zum Einschwingen“.

So beginnt unser wöchentliches historisches Schwertkampftraining, das jeden Sonntag von 15:00 bis 17:00 Uhr unter der Leitung von Christian Müller stattfindet.



Im Mittelpunkt unseres Trainings steht das Bloßfechten mit dem Anderthalbhänder, also das Fechten ohne Rüstung, wie man sie oft aus Filmen kennt. Dabei geht es uns weniger um den Kampf als solchen, sondern vielmehr um das Erlernen und Verfeinern historischer Techniken. Die Lehren von Johannes Liechtenauer, einem der bedeutendsten deutschen Fechtmeister des 14. Jahrhunderts, bilden dabei unsere Grundlage. Liechtenauer selbst verfasste Merkwörter, die in späteren Fechtmanuskripten als Quelle zur damaligen Fechtkunst weitergetragen wurden. Diese Manuskripte geben uns bis heute einen tiefen Einblick in die Fechtkunst des Mittelalters und sind für unser Training von großem Wert. So verbinden wir historisch-wissenschaftliche Quellenarbeit mit moderner Kampfkunst.

Typische Bestandteile unseres Trainings sind:

Technikübungen: Perfektionierung der Bewegungsabläufe durch Einzel- und Partnerübungen.

Kondition und Kraft: Ergänzendes Training zur Steigerung von Kraft und Ausdauer, um den Anforderungen des Langschwertfechtens gerecht zu werden.

Koordination und Agilität: Förderung der Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit durch gezielte Übungen.

Freikampf: Anwendung der erlernten Techniken in realitätsnahen Kampfsituationen.

Der Schwertkampf vereint Geschichte und Moderne, denn viele Elemente aus Liechtenauers Lehren haben bis heute Einfluss auf diverse Kampfsportarten. Es ist ein Sport, der sowohl körperlich als auch geistig herausfordert. Denn nur ein geschulter Geist und ein geübter Körper machen einen guten Schwertkämpfer.

Wir freuen uns immer über neue Gesichter und heißen alle herzlich willkommen, die Interesse an dieser einzigartigen Kampfkunst haben. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, ob Mann oder Frau - jeder ist eingeladen, bei uns vorbeizukommen, die Faszination des historischen Schwertkampfes selbst zu erleben und Teil unserer lebendigen Gemeinschaft zu werden.

Kommt gerne sonntags vorbei und probiert es unverbindlich aus - wir freuen uns auf euch!

Christian Müller



Deckenbach
im Herzen der Region

Hip-Hop beim TVL - Tanzen, Power & Teamgeist!

Hip-Hop ist mehr als nur ein Tanzstil - es ist Ausdruck, Energie und Gemeinschaft! Beim TVL haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, in einem dynamischen und kreativen Umfeld Hip-Hop zu erleben und zu erlernen. Unser Kurs richtet sich an alle, die Lust auf Bewegung, coole Beats und neue Herausforderungen haben.

Wie läuft eine Hip-Hop-Stunde ab?

Jede Einheit beginnt mit einem Warm-up, um den Körper auf Betriebstemperatur zu bringen. Anschließend geht es ins Dehnen und Krafttraining, um die Kondition und Beweglichkeit zu verbessern. Danach widmen wir uns den Basics - verschiedene Grundschrte und Techniken, die die Basis für Choreografien bilden. Zum Abschluss setzen wir alles Gelernte in einer Choreografie um, die nach und nach erweitert wird. Dabei steht nicht nur das Tanzen im Vordergrund, sondern auch das Selbstbewusstsein und die persönliche Entwicklung der Teilnehmenden.

Warum macht Hip-Hop so viel Spaß?

Hip-Hop ist vielseitig, kreativ und voller Power! Jede Stunde ist anders und bringt neue Herausforderungen mit sich. Die Musik motiviert, und der Austausch in der Gruppe sorgt für eine tolle Atmosphäre.



Neugierig geworden?

Aktuell sind etwa 13 Kinder im Kurs angemeldet. Wir trainieren dienstags von 17:30 bis 18:30 Uhr und freuen uns immer über neue Gesichter! Unser großes Ziel: Einen ersten Auftritt auf die Beine zu stellen - vielleicht sogar beim Terrassenfest! Wer Lust hat, sich auszuprobieren und ein Teil unserer Hip-Hop-Community zu werden, ist herzlich willkommen.

Let's dance!

Mehr Infos gibt es direkt beim TVL oder bei mir im Training.

Joelina Kessler



Sportabzeichen

Über die Auswirkungen des Wetters auf die Sportabzeichenabnahme hatte ich im letzten TVL Aktuell berichtet.

Heute will ich über das Familiensportabzeichen informieren.

Dafür müssen mindestens drei Familienmitglieder aus mindestens zwei Generationen erfolgreich das Deutsche Sportabzeichen ablegen. Es dürfen natürlich mehr Familienmitglieder sein z.B. mehrere Geschwister und beide Eltern oder auch drei Generationen Opa/Oma, Eltern, Kinder.

Der TV Laubenheim hatte in den vergangenen Jahren immer so 3-5 Familien, die das Familiensportabzeichen erhielten.

Bei den Feriencamps wurde in letzten Jahren immer am letzten Tag, das war in der Regel der Freitag morgens das Sportabzeichen abgenommen. Den Freitag hatten wir gewählt, weil die Teilnehmer im Laufe der Woche ein paar Mal vor allem Weitsprung, den Dauerlauf und auch das Seilspringen geübt haben. Am letzten Tag konnten die Teilnehmer dann ihr Können zeigen.

Leider war das Wetter am letzten Tag häufig nicht so gut wie erwartet und wir konnten die Prüfungen nicht abschließen. Gelegentlich, aber leider eher selten, kamen die Teilnehmer des Feriencamps an einem der Montage vorbei und holten die ausgefallenen Übungen nach. Meistens kamen sie in Begleitung ihrer Eltern. Manchmal haben die Eltern auch mitgemacht. Dabei haben sich die Familienmitglieder gegenseitig angefeuert und sich gefreut, dass der Papa 3 000 Meter gelaufen ist und waren überrascht wie gut die Mama im rückwärts Seilspringen war. Wir Prüfer haben dabei immer freudige Gesichter gesehen.

Wie in den Jahren zuvor beginnen wir (Martina, Raimund, Harry, Rüdiger und ich) mit den Sportabzeichenprüfungen

am **letzten Montag im April** und beenden die Prüfungen mit der Umstellung der Sommerzeit im Oktober. Die Sportabzeichen Abnahme bleibt unverändert am jeden Montagabend. Wir beginnen um 18:00. Wir Prüfer bleiben abends an der Sportanlage solange Sportler aktiv sind.

Auf Anfrage, zum Beispiel weil Montagabend nicht passt, bieten wir uns auch gerne Sportabzeichenprüfung zusätzlich an einem anderen Termin an.

Termine für das Radfahren und das Nordic- Walking werden wir auf der Homepage mitteilen.

Wenn jemand die Kategorien Koordination, Kraft und Schnelligkeit durch Turnübungen erfüllen will, werden Gerdi und/oder Christine gerne einen Termin anbieten.

NB: Wir hatten wieder in Rheinhessen die meisten Sportabzeichen Abnahmen und konnten für 2024 wieder den Wanderpokal entgegennehmen.

Manfred Neureuther





Mehr als nur ein Glücksmoment.

**Weil Sport uns alle
verbindet.**

Ob alt oder jung, Hobby- oder Leistungssportler:in, Menschen mit oder ohne Behinderung: Wir bringen mehr Bewegung in unsere Gesellschaft.

rheinessen-sparkasse.de



**Rheinessen
Sparkasse**

Rheinessen steht bei uns vorne.



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.):

☐ Herr ☐ Frau	Titel:	Name:	Vorname:
Geburtsdatum:		Beruf:	
Anschrift (Straße, Hsnr., Postleitzahl und Ort):			
e-Mail:		Telefon:	
Sportarten:			

Weitere Familienmitglieder

☐ Herr ☐ Frau	Titel:	Name:	Vorname:
Geburtsdatum:		Beruf:	
e-Mail:		Telefon:	
Sportarten:			

☐ Herr ☐ Frau	Titel:	Name:	Vorname:
Geburtsdatum:		Beruf:	
e-Mail:		Telefon:	
Sportarten:			

☐ Herr ☐ Frau	Titel:	Name:	Vorname:
Geburtsdatum:		Beruf:	
e-Mail:		Telefon:	
Sportarten:			

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

Wenn Ja, bitte Namen angeben:

Kündigungsfristen: Siehe Seite 2. Bitte in Druckschrift ausfüllen.

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

Ort, Datum

Unterschrift (bei Minderjährigen ein Erziehungsberechtigter)

Wichtiger Hinweis:

Bei Neuaufnahme in den Verein wird ein einmaliger Bearbeitungsaufwand von einem Monatsbeitrag fällig. Mit der Aufnahme erkennen Sie die Satzung des TV Laubenheim 1883 e. V an. Die Satzung kann im Geschäftszimmer oder im Internet unter www.tv-laubenheim.de eingesehen werden. Eine Kündigung ist nur zum 31.12. des Jahres unter Wahrung einer Kündigungsfrist von einem Monat möglich. Sie muss schriftlich erfolgen. Eine schriftliche Bestätigung der Kündigung wird kurzfristig erteilt. Eine Kündigung wird nur wirksam, wenn sie vom Verein schriftlich bestätigt wurde. Die Höhe der Beiträge und die Regeln zur Beitragserhebung entnehmen Sie bitte der jeweils gültigen Beitragsordnung. Diese erhalten Sie im TVL-Büro (separat oder mit dem Aufnahmeantrag ausgehändigt) oder können sie auf der Website des TVL finden.

Sepa-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer DE73ZZZ00000170539

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

☐ vierteljährlich

☐ halbjährlich

☐ kalenderjährlich

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

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

Ort, Datum

Unterschrift des Kontoinhabers

Wird von TVL eingetragen:

Beitrag:

Mitgliedsnummer:

Badminton			Info: Amelie Reiter, 0175-5255113, amelie.reiter@web.de	
Dienstag	20:00-22:00	Jugend/Erwachsene	Sportzentrum Ried	A. Reiter, W. Wargin
Donnerstag	20:30-22:00	Jugend/Erwachsene	Sportzentrum Ried	A. Reiter, W. Wargin
Ballschule			Info: robert.weller@tv-laubenheim.de	
Donnerstag	15:30-16:30	Kinder (4-5 Jahre)	Allebrand-Halle	R. Weller, L. Dörnte
Donnerstag	16:30-17:30	Kinder (5.5-7 Jahre)	Allebrand-Halle	R. Weller, L. Dörnte
Basketball			Info: info@tv-laubenheim.de	
Kinderbasketball				
Donnerstag	16:30-17:30	Kinder (10-11 Jahre)	Sportzentrum Ried	G. Hebler
Freizeitbasketball				
Montag	20:00-22:00	Erwachsene	Sportzentrum Ried	B. Quindt
Fitness Club (Zusatzbeitrag)			Info: info@tv-laubenheim.de	
Montag	09:00-11:00	Alle	Fitness Club	P. Geuder
Montag	17:00-21:00	Alle	Fitness Club	B. K. Schmidt, S. Akani
Dienstag	08:00-10:00	Alle	Fitness Club	C. Pinheiro
Dienstag	17:00-20:00	Alle	Fitness Club	M. Schwarz
Mittwoch	09:00-11:00	Alle	Fitness Club	S. Akani
Mittwoch	17:00-21:00	Alle	Fitness Club	B. K. Schmidt, P. Geuder
Donnerstag	08:00-11:00	Alle	Fitness Club	L. Dörnte
Donnerstag	17:00-21:00	Alle	Fitness Club	B. K. Schmidt, C. Müller
Freitag	09:00-11:00	Alle	Fitness Club	P. Geuder
Freitag	17:00-19:00	Alle	Fitness Club	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				
Freitag	19:00-20:30	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	A-M. Trapp
Sonntag	19:00-20:30	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	A-M. Trapp
Bauch - Beine - Po				
Montag	19:00-20:00	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	C. Grollmus
Montag	20:00-21:00	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	C. Grollmus
Donnerstag	19:00-20:00	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	S. Sommer
Crosstraining				
Montag	18:00-19:30	Jugend/Erwachsene	Sportplatz/GymRaum EG	A. Streubel
Fatburner Aerobic/Step Aerobic				
Freitag	19:00 – 20:00	Jugend/Erwachsene	Beck-Halle	P. Becker-Horn
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
Kinderboxen				
Samstag	12:00-13:00	Erwachsene	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	17:00-18:00	Jugend (8-12 Jahre)	Beck-Halle	K. Anders
Freitag	18:00-19:00	Jugend (ab 13 Jahre)	Beck-Halle	K. Anders

Pilates – Kooperation mit SAV

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

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 – Kooperation mit SAV

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

Gesundheitssport

Info: info@tv-laubenheim.de

Aktiv über 70

Montag	15:30-16:30	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	E. Marinho
----------	-------------	------	-----------------	------------

Core-Faszien-Training

Freitag	09:30-10:30	Alle	Allebrand-Halle	E. Pfaff
---------	-------------	------	-----------------	----------

Entspannungsverfahren (Kursgebühr 30€ / 100€*)

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

Natur – und Kulturfreunde

siehe Terminplan auf der Homepage

Pilates

Montag	17:45-19:00	Alle	Beck-Halle	C. Pinheiro
Dienstag	08:30-09:30	Alle	GymRaum UG (AAH)	K. Weller
Mittwoch	18:00-19:00	Alle	GymRaum UG (AAH)	F. Kaya

Qigong (Kursgebühr 50€ / 90 €*)

Montag	16:45-17:45	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

Rücken-Aktiv (Kursgebühr 30€ / 100€*)

Dienstag	11:00-12:00	Erwachsene	Allebrand-Halle	V. Messing
----------	-------------	------------	-----------------	------------

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	S. Biebl
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, laufseminar@tv-laubenheim.de](mailto:Birgit.Lauterbach@laufseminar.tv-laubenheim.de)

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

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

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

Leichtathletik

Info: info@tv-laubenheim.de

Kinder-/Jugend-Leichtathletik

Montag	18:30-20:00	Jugend (11 - 18 Jahre)	Sportplatz	C. Dagadu
Mittwoch	16:30-17:30	Kinder (6 - 8 Jahre)	Sportplatz / Sportzentrum Ried	R. Weller
Mittwoch	18:30-20:00	Jugend (11 - 18 Jahre)	Sportplatz	J. Adigüzel
Donnerstag	17:30-18:30	Kinder (9 - 10 Jahre)	Sportplatz / Sportzentrum Ried	A. Baumann

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
---------	-------------	----------------------------	----------------------	---------------------

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

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

Kindertanz

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

Dance Dance Dance

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

Hip-Hop für Teens

Dienstag	17:30-18:30	Jugend (ab 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

Tennis (Zusatzbeitrag)Info: Jochen Müller, tennis@tv-laubenheim.de

Mo - So 08:00-20:00 Alle

Tennisplätze

TischtennisInfo: Benedikt Hassel, sgtischtennislaubenheim@gmx.de

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

TriathlonInfo: Thomas Behr, Triathlon@tv-laubenheim.de

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

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

TurnenInfo: Gerdi Hoffmann-Schmitt, ina.schmitt@t-online.de**Babys in Bewegung**

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

Eltern-Kind-Turnen

Montag	09:00-10:00	Kinder (1 - 3 Jahre)	Allebrand-Halle	N. Luger
Donnerstag	15:30-16:30	Kinder (2 - 3 Jahre)	Sportzentrum Ried	J. Janson
Donnerstag	16:30-17:30	Kinder (2 - 3 Jahre)	Sportzentrum Ried	A. Baumann
Freitag	15:15-16:00	Kinder (1 - 2 Jahre)	Allebrand-Halle	R. Weller
Freitag	16:00-16:45	Kinder (1 - 3 Jahre)	Allebrand-Halle	R. Weller
Freitag	16:45-17:30	Kinder (1 - 3 Jahre)	Allebrand-Halle	R. Weller

Kinderturnen/Kinder in Bewegung

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

Leistungsturnen

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

Parkour

Montag	15:00-16:00	Kinder (6 - 8 Jahre)	Sportzentrum Ried	R. Weller, L. Dörnte
Montag	16:00-17:00	Kinder (9 - 11 Jahre)	Sportzentrum Ried	R. Weller, L. Dörnte
Montag	17:00-18:00	Jugend (ab 12 Jahre)	Sportzentrum Ried	R. Weller, L. Dörnte

Turnen für Fortgeschrittene

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

Turnshow-Gruppe

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

VolleyballInfo: Ralph Engemann, 0160-99327675_volleyball@tv-laubenheim.de

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

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

Adressen

Geschäftsstelle

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

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

Bürozeiten:

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

Vorstand

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

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

Ehrenvorsitzender

Alfred Allebrand

Impressum

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

1. Vorsitzende
Sabrina Grimm

Eintragung im Vereinsregister
Registergericht: Amtsgericht Mainz
Registernummer: VR 1059

Redaktion

Werner Burger, Eva Pfaff, Robert Weller
Alex Stahl

Bildrechte

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



**Der Verein für Dein
ganzes Leben!**