

Badminton

Dienstag	20:00-22:00	Jugend/Erwachsene
Donnerstag	20:30-22:00	Jugend/Erwachsene

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

Basketball

Donnerstag	16:30-17:30	Kinder (10-11 Jahre)
Montag	20:00-22:00	Erwachsene

Info: info@tv-laubenheim.de

Kinderbasketball

Donnerstag	16:30-17:30	Kinder (10-11 Jahre)
Montag	20:00-22:00	Erwachsene

Sportzentrum Ried	A. Reiter, W. Wargin
Sportzentrum Ried	A. Reiter, W. Wargin

Freizeitbasketball

Montag	20:00-22:00	Erwachsene
Montag	20:00-22:00	Erwachsene

Sportzentrum Ried	B. Quindt
Sportzentrum Ried	B. Quindt

Fitness Club (Zusatzbeitrag)

Montag	09:00-11:00	Alle
Montag	17:00-21:00	Alle
Dienstag	08:00-10:00	Alle
Dienstag	17:00-20:00	Alle
Mittwoch	09:00-11:00	Alle
Mittwoch	17:00-21:00	Alle
Donnerstag	08:00-11:00	Alle
Donnerstag	17:00-21:00	Alle
Freitag	09:00-11:00	Alle
Freitag	17:00-19:00	Alle
Samstag	10:00-12:00	Alle
Sonntag	10:00-12:00	Alle

Info: info@tv-laubenheim.de

Fitnesssport

Sonntag	19:00-20:30	Jugend/Erwachsene
Montag	19:00-20:00	Jugend/Erwachsene

Info: info@tv-laubenheim.de

Aerial Silk

Sonntag	19:00-20:30	Jugend/Erwachsene
Montag	19:00-20:00	Jugend/Erwachsene

Allebrand-Halle	A-M. Trapp
Allebrand-Halle	A-M. Trapp

Bauch - Beine - Po

Montag	19:00-20:00	Jugend/Erwachsene
Montag	20:00-21:00	Jugend/Erwachsene
Donnerstag	19:00-20:00	Jugend/Erwachsene

Allebrand-Halle	S. Oehrlein
Allebrand-Halle	C. Grollmus
Allebrand-Halle	S. Sommer

Crosstraining

Montag	18:00-19:30	Jugend/Erwachsene
Freitag	19:00 – 20:00	Jugend/Erwachsene

Sportplatz/FT-Raum EG	A. Streubel
Beck-Halle	P. Becker-Horn

Fatburner Aerobic/Step Aerobic

Freitag	19:00 – 20:00	Jugend/Erwachsene
Freitag	17:30 – 19:00	Jugend/Erwachsene

Beck-Halle	P. Becker-Horn
Allebrand-Halle	G. Mkrtchyan

Fitnessboxen

Freitag	17:30 – 19:00	Jugend/Erwachsene
Freitag	08:30-09:30	Erwachsene

Allebrand-Halle	N. Luger
Allebrand-Halle	A. Streubel

Fitness und Athletik

Samstag	9:00-10:30	Erwachsene
Samstag	12:15-13:15	Kinder (6-10 Jahre)

Beck-Halle	A. Streubel
Allebrand-Halle	R. Dünnes

Fitness und Kondition

Dienstag	19:00-20:15	Alle
Dienstag	20:15-21:30	Alle

Allebrand-Halle	R. Dünnes
Allebrand-Halle	R. Dünnes

Functional Training

Montag	19:30-20:45	Jugend/Erwachsene
Dienstag	18:30-19:45	Jugend/Erwachsene
Mittwoch	18:00-19:15	Jugend/Erwachsene
Mittwoch	19:30-20:45	Jugend/Erwachsene

Sportplatz/ FT-Raum EG	R. Weller
Sportplatz/ FT-Raum EG	G. Mkrtchyan
Sportplatz/ FT-Raum EG	J. Ramirez-Engel
Sportplatz/ FT-Raum EG	J. Ramirez-Engel

Kinderboxen

Samstag	12:15-13:15	Kinder (6-10 Jahre)
Samstag	13:15-14:15	Kinder (ab 10 Jahre)

Allebrand-Halle	G. Mkrtchyan
Allebrand-Halle	G. Mkrtchyan

Kangoo Jumps (Kursgebühr Erw. 30€ / 100€*)

Mittwoch	19:30-20:45	Jugend/Erwachsene
Sonntag	09:00-10:00	Jugend/Erwachsene

Allebrand-Halle	I. Sidorenko
Allebrand-Halle	I. Sidorenko

H.I.I.T.

Dienstag	18:00-19:00	Jugend/Erwachsene
Montag	19:00-20:00	Jugend/Erwachsene

Allebrand-Halle	S. Sommer
Allebrand-Halle	S. Sommer

Mama Fit – Baby mit

Dienstag	09:45-10:45	Mutter und Kind
Freitag	10:30-11:30	Mutter und Kind

Beck-Halle	N. Luger
Beck-Halle	N. Luger

Rope Skipping

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

Pilates mit Baby

Dienstag	09:30-10:30	Alle	GymRaum UG (AAH)	K. Weller
----------	-------------	------	------------------	-----------

Tabata

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

Zumba

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

Gesundheitssport

Info: info@tv-laubenheim.de

Aktiv über 70

Mittwoch	17:00-18:00	Senioren	Beck-Halle	W. Breuch
Freitag	10:30-11:30	Senioren	Allebrand-Halle	E. Pfaff

Aktiv bis 100

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

Beckenboden-Gymnastik

Dienstag	10:00-11:00	Alle	Allebrand-Halle	V. Messing
Dienstag	11:00-12:00	Alle	Allebrand-Halle	V. Messing

Core-Faszien-Training/Faszientraining

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

Entspannungsverfahren (10€ pro Stunde für Nicht-Mitglieder)

Dienstag	20:00-21:00	Erwachsene	FT-Raum (AAH)	C. Kreißig
----------	-------------	------------	---------------	------------

Pilates

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

Qigong (Kursgebühr 60€ / 100 €*)

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

Rückenschule (Kursgebühr 30€ / 100€*)

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

Seniorengymnastik

Donnerstag	11:00-12:00	Senioren	Allebrand-Halle	A. Zumstein
------------	-------------	----------	-----------------	-------------

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	19:00-20:30	Alle (Anfänger/Mittelstufe)	Beck-Halle	K. Baumgarten
Mittwoch	18:00-19:30	Alle (Anfänger/Mittelstufe)	Allebrand-Halle	E. Bem
Donnerstag	19:45-21:00	Alle (Anfänger/Mittelstufe)	Beck-Halle	M. Gambs
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

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

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

Leichtathletik

Info: info@tv-laubenheim.de

Kinder-/Jugend-Leichtathletik

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

Kinder-/Jugend-Leichtathletik

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

Leistungsgruppe Laufen

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

Sportabzeichen

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

Rehasport

Info: info@tv-laubenheim.de

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

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

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

Dienstag	17:00-18:00	Alle	Allebrand-Halle	D. Schäfer
Mittwoch	16:00-17:00	mobilitätseingeschränkte	Allebrand-Halle	D. Schäfer
Mittwoch	17:00-18:00	Alle	Allebrand-Halle	D. Schäfer
Mittwoch	18:00-19:00	Alle	Beck-Halle	W. Breuch
Donnerstag	09:30-10:30	Alle	Beck-Halle	E. Pfaff
Donnerstag	10:30-11:30	Alle	Beck-Halle	E. Pfaff

Rollstuhlsport

Info: Jörg Köhler, [06133-5735893](tel: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 / Wheel Soccer

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

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

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

Selbstverteidigung

Info: info@tv-laubenheim.de

Ju-Jutsu

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

Okinawa Karate

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

Taekwondo (Zusatzbeitrag)

Info: Peter Geuder, [0152-03109234](tel:0152-03109234)

Taekwondo

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

Tanzen

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

Tänzerische Früherziehung

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

Kindertanz

Montag	15:45-16:30	Kinder (1. + 2. Klasse)	Beck-Halle	T. Schultheis
Donnerstag	16:30-17:30	Kinder (6 - 7 Jahre)	Beck-Halle	N. Luger
Donnerstag	17:30-18:30	Kinder (8 - 10 Jahre)	Beck-Halle	N. Luger

Hip-Hop für Teens

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

Standardtänze (Kursgebühr 50€/100€*)

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

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

Mo - So 08:00-20:00

Alle

Tennisplätze

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

Montag 18:00-20:00

Jugend

Sportzentrum Ried

M. Schon

Montag 20:00-22:00

Erwachsene

Sportzentrum Ried

U. Engelen

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

D. Gehlhaar

Triathlon**Info: Thomas Behr, Triathlon@tv-laubenheim.de****September – August (Kursgebühr 120€, nur TVL-Mitglieder)**

Dienstag 18:00-19:30

Rennrad

Sportzentrum Ried

F. Breu

Donnerstag 18:30-20:00

Laufen

Sportplatz

T. Behr

Freitag 19:00-20:00

Athletik

Fitness Club

T. Behr

Samstag 10:00-12:00

Schwimmen

Schwimmbad Mombach

P. Huckert

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

Montag 10:00-11:00

Babys (3 - 6 Monate)

GymRaum UG (AAH)

N. Luger

Montag 11:00-12:00

Babys (6 - 12 Monate)

Beck-Halle

N. Luger

Eltern-Kind-Turnen

Montag 09:00-10:00

Kinder (1 - 3 Jahre)

Allebrand-Halle

N. Luger

Donnerstag 15:30-16:30

Kinder (2 - 3 Jahre)

Sportzentrum Ried

D. A.

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 15:30-16:30

Kinder (4 Jahre)

Sportzentrum Ried

M. Spengler

Montag 16:30-17:30

Kinder (3 Jahre)

Sportzentrum Ried

M. Spengler

Montag 15:45-16:45

Kinder (5 Jahre)

Sportzentrum Ried

E. Pfaff

Mittwoch 14:00-15:00

Kinder (1. + 2. Klasse GS LA)

Interimshalle Grundschule

R. Weller

Mittwoch 15:00-16:00

Kinder (ab 6 Jahre)

Interimshalle Grundschule

R. Weller

Mittwoch 15:00-16:00

Kinder (4 Jahre)

Sportzentrum Ried

C. Santos

Mittwoch 16:00-17:00

Kinder (3 Jahre)

Sportzentrum Ried

A. Zumstein

Donnerstag 15:30-16:30

Kinder (ab 5 Jahre)

Sportzentrum Ried

R. Weller

Leistungsturnen

Montag 17:00-20:00

Mädchen

Sportzentrum Ried

C. Wenzel

Freitag 17:00-20:00

Mädchen

Sportzentrum Ried

C. Wenzel

Parkour

Montag 15:00-16:00

Kinder (6 - 8 Jahre)

Sportzentrum Ried

R. Weller

Montag 16:00-17:00

Kinder (9 - 11 Jahre)

Sportzentrum Ried

R. Weller

Montag 17:00-18:00

Jugend (ab 12 Jahre)

Sportzentrum Ried

R. Weller

Donnerstag 16:30-17:30

Kinder (8 - 11 Jahre)

Sportzentrum Ried

R. Weller

Turnen für Fortgeschrittene

Dienstag 17:00-19:00

Kinder/Jugend

Sportzentrum Ried

A. Muratovic

Freitag 15:30-17:00

Kinder/Jugend

Sportzentrum Ried

A. Muratovic

Turnshow-Gruppe

Donnerstag 17:30-19:00

Jugend (ab 13 Jahre)

Sportzentrum Ried

A. Schek

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

Montag 18:00-20:00

Frauen Mannschaft

Sportzentrum Ried

G. Cino

Montag 20:00-22:00

Erwachsene Mixed 1

Sportzentrum Ried

S. Höfling

Dienstag 19:30-22:00

Erwachsene Mixed 2

Sportzentrum Ried

S. Kaufmann

Mittwoch 17:30-20:00

Jugend (männlich)

Sportzentrum Ried

R. Engelmann

Mittwoch 18:00-20:00

Frauen Mannschaft

Sportzentrum Ried

G. Cino

Mittwoch 20:00-22:00

Herren-Mannschaft

Sportzentrum Ried

A. Lehr

Donnerstag 18:30-20:30

Erwachsene Mixed 2

Sportzentrum Ried

S. Kaufmann

Donnerstag 19:00-20:30

Jugend

Sportzentrum Ried

R. Engelmann

Freitag 20:00-22:00

Herren-Mannschaft

Sportzentrum Ried

A. Lehr