

BadmintonInfo: 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

BasketballInfo: info@tv-laubenheim.de**Kinderbasketball**

Donnerstag	16:30-17:30	Kinder (10-11 Jahre)	Sportzentrum Ried	C. Gerullis-Schmidle
------------	-------------	----------------------	-------------------	----------------------

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	R. Weller
Mittwoch	17:00-21:00	Alle	Fitness Club	B. K. Schmidt, L. Bodenbach
Donnerstag	08:00-11:00	Alle	Fitness Club	P. Geuder, E. Pfaff
Donnerstag	17:00-21:00	Alle	Fitness Club	B. K. Schmidt, C. Müller
Freitag	09:00-11:00	Alle	Fitness Club	P. Geuder
Freitag	17:00-19:00	Alle	Fitness Club	E. Nichell
Samstag	10:00-12:00	Alle	Fitness Club	G. Mkrtchyan
Sonntag	10:00-12:00	Alle	Fitness Club	P. Geuder

FitnesssportInfo: info@tv-laubenheim.de**Aerial Silk**

Sonntag	19:00-20:30	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	A-M. Trapp
---------	-------------	-------------------	-----------------	------------

Bauch - Beine - Po

Montag	19:00-20:00	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	S. Oehrlein
Montag	20:00-21:00	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	C. Grollmus
Donnerstag	19:00-20:00	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	S. Sommer

Crosstraining

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

Fatburner Aerobic/Step Aerobic

Freitag	19:00 – 20:00	Jugend/Erwachsene	Beck-Halle	P. Becker-Horn
---------	---------------	-------------------	------------	----------------

Fitnessboxen

Freitag	17:30 – 19:00	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	G. Mkrtchyan
---------	---------------	-------------------	-----------------	--------------

Fitness Mix

Freitag	08:30-09:30	Erwachsene	Allebrand-Halle	N. Luger
---------	-------------	------------	-----------------	----------

Fitness und Athletik

Samstag	9:00-10:30	Erwachsene	Beck-Halle	A. Streubel
---------	------------	------------	------------	-------------

Fitness und Kondition

Dienstag	19:00-20:15	Alle	Allebrand-Halle	R. Dünnes
Dienstag	20:15-21:30	Alle	Allebrand-Halle	R. Dünnes

Functional Training

Montag	19:30-20:45	Jugend/Erwachsene	Sportplatz/ FT-Raum EG	R. Weller
Dienstag	18:30-19:45	Jugend/Erwachsene	Sportplatz/ FT-Raum EG	G. Mkrtchyan
Mittwoch	18:00-19:15	Jugend/Erwachsene	Sportplatz/ FT-Raum EG	J. Ramirez-Engel
Mittwoch	19:30-20:45	Jugend/Erwachsene	Sportplatz/ FT-Raum EG	J. Ramirez-Engel

Kinderboxen

Samstag	12:15-13:15	Kinder (6-10 Jahre)	Allebrand-Halle	G. Mkhtryan
Samstag	13:15-14:15	Kinder (ab 10 Jahre)	Allebrand-Halle	G. Mkhtryan

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

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

H.I.I.T.

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

Mama Fit – Baby mit

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

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

Senioren gymnastik

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](mailto:Birgit.Lauterbach@tv-laubenheim.de)

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

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

Leichtathletik

Info: info@tv-laubenheim.de

Kinder-/Jugend-Leichtathletik

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

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, 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****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