

# TVL Aktuell

Ausgabe 01/2026



## Inhalt

Vorwort.....	3
Sportbericht .....	6
SAV schliesst sich TVL an.....	10
Neue Abteilung im TVL : Sportakrobatik .....	14
141. Mitgliederversammlung .....	18
Regional Meisterschaften in Nierstein .....	22
Rheinessen Meisterschaften .....	25
Leistungsturnen - mehr als nur Sport .....	26
Starker Saisonauftakt beim HaWei50 .....	28
Leistungsgruppe Laufen.....	30
Tennis im TVL - Gemeinschaft, Leidenschaft und neue Impulse ...	32
Volleyball beim TVL.....	34
Sand unter den Füßen - Beach Volleyball .....	38
Athletiktraining für unsere Volleyballer .....	40
Saisonbericht 25/26 SGTT Laubenheim.....	42
Fitness Club - was Euch bewegt .....	46
Rehasport - eine Starthilfe zurück in den Sport.....	48
Neue Angebote für Senioren .....	52
Sarkopenie .....	54
Doktors Meinung .....	58
Neue Yoga Kurse.....	62
Mobilitätstraining beim TVL .....	64
Hitze - ein Thema, das auch uns bewegt.....	66
Polderlauf .....	70
Wer sitzt eigentlich im Büro des TVL .....	74
Unsere Neuen stellen sich vor .....	77
Sportcamp Osterferien.....	80
Deutsches Sportabzeichen.....	81
Brigitte Harzheim .....	82
Peter Geuder .....	85
Nachruf Rudi Loos.....	88
Termine 2026 .....	90
Rund um Afrika - mit dem Fahrrad .....	91
Aufnahmeantrag .....	92
Übungsplan.....	94
Adressen / Impressum	

## Liebe Mitglieder und Leser:innen unseres TVL Aktuell

wer in den letzten Monaten unseren Verein beobachtet hat, hat vor allem eines gespürt: Aufbruch. Wachstum. Energie. Der TV Laubenheim entwickelt sich - und wir alle sind Teil dieser Bewegung.

Mit 522 neuen Eintritten im vergangenen Jahr und nun 3.035 Mitgliedern wächst unser Verein nicht nur zahlenmäßig, sondern auch in seiner Bedeutung für den Stadtteil und die gesamte Mainzer Sportlandschaft. Dieses Wachstum ist ein starkes Zeichen des Vertrauens in unsere Arbeit und in die Gemeinschaft, die wir gemeinsam gestalten.



Ein besonderer Meilenstein ist der Zusammenschluss mit dem SAV. Er entlastet die Ehrenamtlichen des SAV, stärkt unsere organisatorische Basis und eröffnet beiden Vereinen neue Möglichkeiten: mehr Angebote, mehr Trainerinnen und Trainer, mehr helfende Hände bei Turnieren und Wettkämpfen - und eine deutlich stärkere Stimme gegenüber Stadt und Verbänden. Gemeinsam können wir Sportanlagen besser nutzen, Synergien schaffen und die Zukunft des Sports in Laubenheim aktiv mitgestalten.

Auch politisch bleiben wir dran: In Gesprächen mit dem neuen Sportdezernenten Daniel Köbler setzen wir uns für eine nachhaltige Perspektive des Sportzentrums Ried ein. Denn ein wachsender Verein braucht Raum und Visionen.

Gleichzeitig verabschieden wir uns mit großem Dank von Brigitte Harzeiheim und Peter Geuder, die in den wohlverdienten Ruhestand eintreten. Ihr langjähriges Engagement hat unseren Verein nachhaltig geprägt. Umso mehr freuen wir uns, dass sie uns auch weiterhin unterstützen und Teil der TVL-Familie bleiben.

Und wir würdigen einen Menschen, der beispielhaft zeigt, was Ehrenamt bewirken kann: Ralph Engelmann. Über ein Jahrzehnt lang hat er als Abteilungs-

und Übungsleiter die Volleyballabteilung aufgebaut, vier Mannschaften in den Wettkampfbetrieb geführt und die Mitgliederzahl seit 2020 verdreifacht - auf heute über 90. Sein Einsatz ist ein Geschenk für den Verein und ein Vorbild für uns alle.

Um auch in Zukunft leistungsfähig zu bleiben, modernisieren wir unsere Strukturen: Ein neues Mitgliederverwaltungsprogramm, ein neuer IT-Partner, ein Steuerberater für die Buchhaltung und zusätzliche Mitarbeitende sorgen dafür, dass wir effizienter arbeiten und unsere Ehrenamtlichen entlasten können. Vor allem aber danken wir den vielen helfenden Händen, die Tag für Tag ihre Expertise, ihre Zeit und ihre Leidenschaft einbringen. Ohne dieses Engagement wäre der TVL nicht der lebendige, vielfältige und starke Verein, der er heute ist.

All das zeigt: Der TVL ist in Bewegung. Wir wachsen, wir gestalten, wir packen an.

In dieser Ausgabe von „TVL aktuell“ erzählen wir viele dieser Geschichten: von Menschen, die unseren Verein lebendig machen, und von Projekten, die uns in die Zukunft führen.

Ich lade euch herzlich ein: Blättert weiter, lasst euch inspirieren und seid Teil dieses Weges!

Gemeinsam machen wir den TVL stark.

Eure Sabrina



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

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



[www.teveo.com](http://www.teveo.com)



@teveo



@teveowomen

## Sportbericht

Liebe Mitglieder, Freunde und Unterstützer,

ein weiteres ereignisreiches und erfolgreiches Jahr liegt hinter uns. Der TV Laubenheim entwickelt sich sportlich, strukturell und organisatorisch weiter und das verdanken wir vor allem dem großen Engagement unserer Ehrenamtlichen, Übungsleiterinnen und Übungsleitern sowie der Unterstützung unserer Mitglieder.



Trotz gesellschaftlicher Herausforderungen und Krisen konnten wir einen weiteren Mitgliederanstieg verzeichnen. Im vergangenen Jahr standen 400 Austritten erfreuliche 522 Neueintritte gegenüber. Diese positive Entwicklung zeigt, dass unser Verein attraktiv bleibt und unsere Angebote den Nerv der Zeit treffen. Besonders freut uns, dass viele neue Mitglieder langfristig bei uns Fuß fassen und sich aktiv ins Vereinsleben einbringen.

Mit inzwischen rund 3.100 Mitgliedern und einem breiten Sportangebot aus zahlreichen Mannschafts- und Individualsportarten wächst der TV Laubenheim kontinuierlich. Dieses Wachstum lässt sich nicht mehr allein durch Begeisterung und Ehrenamt organisieren. Um unsere ehrenamtlich Engagierten zu ergänzen und zu entlasten, setzen wir gezielt auf hauptamtliche Strukturen und fachliche Qualifikation. Diese Professionalisierung reicht dabei weit über den Sportbetrieb hinaus: Verwaltung, Digitalisierung und Kommunikation werden zunehmend verbindlicher organisiert. Viele dieser Schritte laufen im Hintergrund - etwa eine feste Redaktion für diese Vereinszeitung -, entfalten aber in ihrer Summe eine große Wirkung.

Ein wichtiger Baustein für die Zukunftsfähigkeit unseres Vereins ist die Kooperation mit der IST Hochschule. Erstmals bilden wir selbst aus und investieren so gezielt in

Fachkompetenz und Nachwuchsförderung. Annika Zumstein bringt sich bereits seit einigen Monaten als Werkstudentin parallel zu ihrem Masterstudium der Sportökonomie aktiv im Sportbetrieb und in der Geschäftsstelle ein. Seit April verstärkt zudem Lukas Kley als dualer Student im Bereich Sportwissenschaft und Training unser Team. Über mehrere Jahre wird er bei uns lernen, arbeiten und neue Ideen einbringen. Mit ihm gewinnen wir eine qualifizierte Fachkraft mit langfristiger Perspektive und positionieren uns zugleich als attraktiver Praxispartner für kommende Jahrgänge.

Parallel dazu konnten wir unser Übungsleiterteam deutlich stärken. Zahlreiche neue, qualifizierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter haben ihren Weg zum TV Laubenheim gefunden. Besonders hervorzuheben ist, dass weitere Übungsleiterinnen und Übungsleiter eine offizielle Trainerlizenz erworben haben - ein wichtiger Beitrag für Qualität, Sicherheit und nachhaltige Sportentwicklung.

Auch im Bereich der Infrastruktur haben wir wesentliche Maßnahmen umgesetzt. Die Sanierung des Tennisplatzes war ein notwendiger und erfolgreicher Schritt, um unseren Tennismitgliedern weiterhin gute Trainings- und Spielbedingungen zu bieten. Darüber hinaus haben wir gezielt in die Instandhaltung und Modernisierung unserer Vereinsgebäude investiert. Diese Maßnahmen dienen nicht nur dem Werterhalt, sondern sind ein klares Bekenntnis, allen Mitgliedern, Ehrenamtlichen und Mitarbeitenden optimale Rahmenbedingungen zu bieten.

Ein zentrales Zukunftsprojekt von uns ist die Einführung der Trendsportart Padel. Padel ist eine innovative Rückschlagsportart, die Elemente aus Tennis und Squash miteinander verbindet. Gespielt wird Padel meist im Doppel auf einem etwa 20 x 10 Meter großen, von Glas- und Gitterwänden umgebenen Platz. Diese Wände dürfen ins Spiel einbezogen werden, was spannende Ballwechsel und taktische Feinheiten ermöglicht. Die Schläger sind solide, leicht und ohne Bespannung, wodurch die Handhabung besonders einfach ist. Anders als beim Tennis wird der Ball nach dem Aufprall auf dem Boden oft über die Seiten- oder Rückwand gespielt, was für dynamische, abwechslungsreiche und teilweise spektakuläre Spielsituationen sorgt. Padel zeichnet sich durch eine flache Einstiegshürde aus - sowohl Anfänger als auch erfahrene Sportler finden schnell Spaß am Spiel, da Technik und Taktik im Vordergrund stehen, während körperliche Unterschiede weniger ins Gewicht fallen. Die Regeln sind leicht verständlich, sodass Kinder, Jugendliche, Erwachsene und auch Senioren gleichermaßen teilnehmen können.

Dank der finanziellen Förderung durch die Stadt Mainz und das Land Rheinland Pfalz eröffnet sich für den TV Laubenheim nun die Möglichkeit, als zweiter Vereine in der Region dieses Angebot zu schaffen. Der neue Platz soll auf der Tennisanlage hinter Platz 6 und 7 entstehen, Baubeginn ist für den Herbst vorgesehen.

Ein weiterer bedeutender Schritt ist die Fusion mit dem SAV, die Ergebnis einer über Jahre gewachsenen, vertrauensvollen Zusammenarbeit ist. Gemeinsame Sportangebote, gegenseitige Unterstützung mit Hallenzeiten und der enge Austausch zu sportpolitischen Themen haben diesen Zusammenschluss geprägt. Durch die Bündelung von Kompetenzen und Angeboten entsteht eine stabile sportliche und organisatorische Basis, von der nicht nur die Sportakrobatik in der Region, aber auch der gesamte Verein nachhaltig profitiert. Dem Vorstand des SAV gilt hierfür unser ausdrücklicher Dank.

Neue Strukturen und wachsende Professionalität bringen Veränderungen mit sich: andere Abläufe, neue Ansprechpartner und gelegentlich auch Umgewöhnung. Gleichzeitig ermöglichen sie bessere Angebote und eine verlässlichere Organisation. Entscheidend ist dabei, dass der TVL im Kern bleibt, was er immer war: eine Gemeinschaft, eine Vereinsfamilie.

*Alex Stahl*

# Bleiben Sie bestens informiert.



[rheinessen-sparkasse.de/newsletter](https://rheinessen-sparkasse.de/newsletter)



## Mit den Newslettern Ihrer Rheinessen Sparkasse

Erfahren Sie von cleveren Spartipps, lukrativen Anlagemöglichkeiten oder smarten Altersvorsorgen und erhalten Sie Infos und Tipps zu aktuellen Themen, News und Trends - nicht nur aus der Finanzwelt.

Jetzt direkt abonnieren!



## Rheinessen Sparkasse

Rheinessen steht bei uns vorne.

## SAV schließt sich TVL an

Der Sport- und Akrobatikverein 1999 e. V. Mainz-Laubenheim (kurz SAV Mainz-Laubenheim) wird zum 31.12.2026 seine Eigenständigkeit beenden und sich dem Turnverein Laubenheim anschließen. Im TV Laubenheim entsteht eine eigene Abteilung, die von Verantwortlichen des SAV geleitet wird.

Der SAV Mainz-Laubenheim wurde am 12. Dezember 1998 von 38 visionären Eltern mit dem Ziel gegründet, die traditionelle Sportakrobatik in Mainz-Laubenheim wieder zu etablieren und neuen Auftrieb zu verleihen. Der SAV konzentriert sich ausschließlich auf die Sportakrobatik in verschiedenen Alters- und Leistungsklassen. Zum 31.03.2026 hatte der SAV 205 Mitglieder.

Seit über 25 Jahren liegt der Schwerpunkt des SAV auf der Ausbildung und Förderung von Kindern und Jugendlichen. Das vereinseigene Nachwuchsturnier wird mittlerweile zum 40. Mal (Stand 2026) ausgetragen, was die tiefe Verwurzelung in der regionalen Sportlandschaft unterstreicht.

Im Gutenbergjahr 2000 rief der SAV das internationale Turnier um den Gutenberg-Pokal in der Sportakrobatik ins Leben, welches im Laufe der Zeit zum Markenzeichen wurde und Kultstatus genießt. Insgesamt nahmen inzwischen 80 verschiedene Vereine aus ganz Deutschland teil sowie SportlerInnen aus GB, USA, Südafrika, Bulgarien, Ungarn, Spanien Dänemark, NL Schweiz, Italien, um nur einen Teil zu nennen... In diesem Jahr (09.-11.10.2026) wird es der 25. Gutenberg-Pokal sein.

Zahlreiche Deutsche Meistertitel konnten inzwischen nach Laubenheim geholt werden, national zählt der SAV zu den Top-Sportakrobatikvereinen. Eine der heutigen Trainerinnen erreichte mit ihrer Partnerin fünf Deutsche Meistertitel, war vier Jahre im Nationalkader und nahm 2011 - 2013 an EM und WM teil.

Um den Bekanntheitswert dieser tollen Sportart zu erhöhen, liegt es nahe, sich nicht nur an Wettkämpfen zu präsentie-





# Sportakrobatik

ren, sondern auch zu verschiedenen Anlässen wie Jubiläen, Feiern, Festen, Fastnacht (bei Jugend in die Bütt bereits seit 1999) oder der Laubenheimer Kerb. Unsere Showgruppe bereichert gerne jede Veranstaltung.

Durch den Anschluss an den TV Laubenheim kann der SAV die organisatorischen und personellen Ressourcen der TV-Verwaltung nutzen und dadurch Kosten senken. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter des SAV können sich somit ausschließlich um die sportlichen Belange kümmern und es muss kein eigener Vorstand gestellt werden.

Der TV Laubenheim ist ein Breitensportverein, der in über 18 Abteilungen mehr als 50 Sportarten anbietet. 16 angestellte Mitarbeiter und mehr als 150 ehrenamtliche Übungsleiter sorgen für einen reibungslosen Sportbetrieb. Neben den traditionellen Abteilungen (Turnen, Kindersport und verschiedene Formen des Gesundheitssports für alle Altersgruppen), die in jedem Turnverein zu finden sind, hat der TV Laubenheim eine Rollstuhlsportgruppe, eine Leichtathletik-Läufergruppe und eine Triathlon-Gruppe mit der Weltmeisterin Janina Krug. Der jährliche Polderlauf, der dieses Jahr am 11. April 2026 stattfindet, ist das Aushängeschild der starken Läufergruppe.

Zum 31.03.2026 hat der TV Laubenheim 3035 Mitglieder und freut sich auf die Zusammenarbeit mit dem SAV. Hier können sich Synergien zwischen den Turnerinnen und den Sportakrobaten des SAV ergeben - hat sich die Sportakrobatik doch seinerzeit aus dem Bodenturnen entwickelt und verbindet heute noch Elemente aus dem Turnen mit tänzerischen, akrobatischen und kraftbetonten Elementen. Die Einbindung erfolgt so, dass der SAV weiterhin eigenständig bleibt und sein eigenes Markenzeichen behält. Mit über 3000 Mitgliedern wird der TV Laubenheim einer der mitgliederstärksten Sportvereine in Rheinlandpfalz.

Der Trainingsbetrieb als Abteilung Sportakrobatik im TVL wird übergangslos zum 01.07.2026 erfolgen. Für die Mitglieder entstehen keine Nachteile. Auch Wettkämpfe und Auftritte finden in gewohnter Weise statt.

Komplett abgeschlossen wird die Integration zum 31.12.2026 sein. (Ab dem 1.4.2026 erfolgt die schrittweise Integration, die zum 31.12.2026 abgeschlossen sein wird.)

Aktuelle Informationen sind unter [www.tv-laubenheim.de](http://www.tv-laubenheim.de) und in Instagram [turnvereinlaubenheim1883eV](https://www.instagram.com/turnvereinlaubenheim1883eV) und unter [sav\\_sportakrobatik](https://www.instagram.com/sav_sportakrobatik) zu finden.

*Randbemerkung: in meiner Rede zum 25jährigen im letzten Jahr, zitierte ich Aristoteles „Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen“*

*Martina Reinhardt beim Jubiläum*



# Sportakrobatik

## Neue Abteilung im TVL: Sportakrobatik



Sportakrobaten bauen ihre eigene Pyramide - war einst die Schlagzeile im Januar 1999 in der Mainzer Rheinzeitung, der Allgemeinen Zeitung Mainz und in der Heimatzeitung Laubenheim.

Bereits am 13.03.1999 richtete der neu gegründete Verein sein erstes Nachwuchsturnier mit Teilnehmern aus Hessen, Sachsen und Sachsen-Anhalt aus. Bei den vom KKS Mainz-Finthen ausgerichteten Rheinland-Pfalz-Meisterschaften im gleichen Jahr, glänzte der neue Verein mit drei Gold- und drei Silbermedaillen. 2000 schrammte eine Laubenheimer Damengruppe bei den deutschen Meisterschaften der Schüler hauchdünn am dritten Platz vorbei.

Ende 2000 trainierten bereits über 100 junge Sportler unter der Regie von sechs Übungsleitern, unterstützt von Antoineta Kiselichka (selbst dreifache Weltmeisterin) und Orlin Kiselchki. Die beiden hielten die sportlichen Fäden in der Hand und es ging schnell und stetig aufwärts. 2002 errang der SAV die erste Medaille bei einer Deutschen Meisterschaft und 2004 wurden zwei Damengruppen in den deutschen Nationalkader aufgenommen. Ende des Jahrzehnts ging es Schlag auf Schlag - 2007 der 1. Deutsche Meister-

titel (Schüler), 2008 Deutscher Meister (Damen-Paar), 2009 Deutscher Meister (Senioren). Der SAV war in der nationalen Spitze angekommen. 2010 dann die Krönung, als Teil des Deutschen Nationalkaders bei den Weltmeisterschaften in Breslau! Es folgten in den Jahren darauf weitere Teilnahmen an WM und EM. Zum 10-Jährigen war das gesteckte Ziel, der Jugend weiterhin eine Plattform und ein attraktives Angebot zu bieten und noch viele Spitzenplätze zu erreichen. Nach dem plötzlichen Tod von Vereinsgründer Klaus Spengler und dem Rückgang von Antoaneta und Orlin in ihr Heimatland Bulgarien, ging eine Ära zu Ende und ein sportlicher Neuanfang stand bevor. Der Verein musste sich komplett neu aufstellen, was ihm gut gelungen ist. 2024 wurde 25-jähriges Jubiläum gefeiert.

Seit Beginn der Ausrichtung des Internationalen Gutenberg-Turniers in der Sportakrobatik (2000) wird der Name Mainz-Laubenheim erfolgreich in die Welt getragen. Angefangen mit einem Tag, wurde inzwischen ein Drei-Tage-Wettkampf mit Kultstatus daraus. In diesem Jahr wird der 25.Gutenberg-Pokal vergeben werden, was bestimmt ein besonderes Highlight wird.

Was ist Sportakrobatik?

Sportakrobatik ist eine vielseitige und faszinierende Sportart, die Elemente aus Turnen, Tanz und Akrobatik miteinander verbindet. In Paaren oder Gruppen zeigen die Athletinnen und Athleten beeindruckende Hebefiguren, Würfe und Pyramiden, eingebettet in kreative und ausdrucksstarke Choreografien.

Neben Kraft, Koordination und Beweglichkeit sind vor allem Vertrauen, Disziplin und Präzision entscheidend. Gleichzeitig stärkt die Sportakrobatik Teamgeist, Resilienz und Selbstbewusstsein. Der Sport schafft Freundschaften, die weit über die Matte hinausgehen.



# Sportakrobatik

## Ein starkes Team an eurer Seite.



Hinter der Abteilung stehen Caro und Nina - zwei engagierte Abteilungsleiterinnen, die ihre Leidenschaft für diesen besonderen Sport nicht nur entdeckt, sondern über viele Jahre hinweg selbst aktiv gelebt haben. Beide begannen

bereits in jungen Jahren mit der Sportakrobatik und entwickelten sich kontinuierlich weiter - bis hin zu Erfolgen auf Landes- und Bundesebene, darunter Teilnahmen an Deutschen Meisterschaften sowie Titeln bei den Rheinland-Pfalz-Meisterschaften.



Nina Krebühl fungiert außerdem als Leitung der Nachwuchs-klasse und fördert mit viel Engagement und Geduld unsere jüngsten Talente.



Ein besonderes Aushängeschild unserer Abteilung ist Paulina Haas, welche unsere Leistungs-klasse leitet. Durch ihre mehrfachen Deutschen Meistertitel, sowie Teilnahmen an Welt- und Europameisterschaften, bringt sie umfangreiche Erfahrung mit. Als dreifache Mama investiert sie außergewöhnlich viel Zeit, Energie und Leidenschaft in den Sport - sei es im Training

an verschiedenen Standorten, bei Lehrgängen in ganz Deutschland oder bei Wettkämpfen auf nationaler und internationaler Ebene. Ihr Einsatz ist unverzichtbar.

Ihre Arbeit zeichnet sich mit der Aufnahme von Lilli (KKS Mainz-Finthen) und Ava in den Bundeskader 2026 aus - ein großer Erfolg und ein bedeutender Meilenstein für unsere Abteilung. Seit Antoaneta's und Orlin's Rückkehr in ihr Heimatland Bulgarien ist dies wieder die erste Berufung in den Bundeskader.

Caroline Frick ist neben ihrer Trainer- und Kampfrichtertätigkeit schwerpunktmäßig für die Organisation im Hintergrund verantwortlich. Dazu gehören externe Wettkämpfe, sowie die Planung und Durchführung von drei vereinseigenen Wettkämpfen pro Jahr. Caro ist zusätzlich Gesundheitscoach und wurde vom Sportbund Rheinhessen für „Junges Ehrenamt im Sport“ ausgezeichnet.

Wie wird die Zukunft aussehen?

Als neue Abteilung im TVL ist es unser Ziel, die Sportakrobatik weiter voranzubringen und den Bekanntheitsgrad zu steigern. Dabei stehen die individuelle Entwicklung unserer Sportlerinnen und Sportler sowie die Freude an Bewegung im Mittelpunkt. Wir möchten eine starke Gemeinschaft schaffen, in der sich alle wohlfühlen und gemeinsam wachsen können.

Ein großes Ziel ist es sowohl im Leistungsbereich weitere Bundeskaderathletinnen auszubilden, als auch unseren Breitensportbereich weiter auszubauen und nachhaltig zu etablieren. Außerdem ist es uns ein großes Anliegen nicht nur Mädchen und junge Frauen für die Sportakrobatik zu begeistern, sondern auch Jungs zu motivieren und sie langfristig in unserer Abteilung zu etablieren.

Die bisherige Unterstützung im Verein und die neue Zusammenarbeit mit dem TVL bedeutet uns sehr viel und motiviert uns, mit großem Engagement in die Zukunft zu blicken.

Show - selbstverständlich werden wir auch in Zukunft gerne jede Veranstaltung vor Ort oder im näheren Umkreis mit einem unserer bekannten Showauftritte bereichern.

*Caroline Frick*

## 141. Mitgliederversammlung

Die 141. Mitgliederversammlung fand am 27. März 2026 statt. 32 Mitglieder waren anwesend, der Vorstand hofft auf eine höhere Beteiligung in Zukunft.



Im Folgenden ist eine kurze Zusammenfassung der Mitgliederversammlung wiedergegeben.

Zum Jahresende 2025 hatte der TVL fast 3.000 Mitglieder. Auch im Jahr 2025 verzeichnete der Verein einen kontinuierlichen Mitgliederzuwachs. Mehr als 50 Sportarten werden angeboten, die von über 150 ehrenamtlichen Übungsleitern betreut werden. 16 festangestellte Mitarbeiter kümmern sich um die Organisation dieses mittlerweile großen Vereins. Nicht zu vergessen sind die vielen freiwilligen Helfer. Nur mit so einem großen Team kann ein Verein ein solches umfangreiches, vielfältiges Angebot realisieren.

Im Jahr 2025 wurden viele neue Sportarten ins Programm aufgenommen: Ju-Jitsu für Erwachsene und Kinder, Hip-Hop für Jugendliche, Kindertanzen für Vier- bis Fünfjährige, Functional Training, Fitnessboxen, Hatha-Yoga, Wheel Soccer, Okinawa-Karate und Parkour. Details hierzu sind auf unserer Homepage [www.tv-laubenheim.de](http://www.tv-laubenheim.de) zu finden. Der TVL musste mangels Nachfrage zwei Angebote einstellen: „Dance Dance Dance“ und die „Ballsschule“.

Mitglieder des TVL konnten auch sehr bemerkenswerte sportliche Erfolge erzielen. Janina Krug wurde im T100-Triathlon Weltmeisterin, unsere Leichtathletikgruppe Laufen erzielte viele Erfolge bei den Deutschen Meisterschaften.

Unsere Turnerinnen waren wieder sehr erfolgreich bei den Regionalmeisterschaften und bei den Rheinhessenmeisterschaften.

Alle Interessierte an einem der TVL Angebote können sich auf der Homepage näher informieren und an einem Schnuppertraining teilnehmen. Jeder ist herzlich willkommen.

Es gab auch Personalveränderungen. Peter Geuder und Brigitte Harzheim sind in Rente gegangen, stehen dem Verein aber weiterhin in ihrer bisherigen Funktion in reduziertem Umfang zur Verfügung. Für die Verwaltung konnte der Verein drei neue Mitarbeiter gewinnen: Annika Zumstein (Werkstudentin), Lukas Kley (duales Studium) und Eva Leifke (ehrenamtlich). Siehe unsere „Neuen“.

In diesem Zusammenhang wurden die Abläufe und Zuständigkeiten in der Geschäftsstelle neu organisiert. Das sehr aufwendige Mitarbeiterverwaltungssystem wird jetzt durch eine neue Software unterstützt. Die umfangreichen IT-Aufgaben wurden an einen Systemanbieter ausgelagert, ebenso die Buchhaltung und Steuererklärung an eine spezialisierte Steuerkanzlei.

Da der TVL einen umfangreichen Gebäudebesitz hat, fallen kontinuierlich Reparatur- und Instandsetzungsaufgaben an. Stichworte sind die (hartnäckigen) Spechte, die Fenster und Türen, der Tennisplatz 2, der saniert werden musste, und die Gaststätte, in der Instandsetzungsarbeiten nötig waren. Alle Glühlampen wurden durch sparsamere LED-Leuchten ersetzt.

Dank der positiven Entwicklung des Vereins konnten neben den Instandsetzungen auch Investitionen getätigt werden. Ganz vorne stehen dabei die Anschaffung von Sportrollstühlen und die Anschaffung eines Vereinsbusses, um die Aktion „Schule rollt“ weiterhin durchführen zu können. Der neue Weinwagen, der umfangreich überholt und mit neuen Geräten ausgestattet wurde, erlaubt den schnellen Auf- und Abbau des Weinstandes bei den Festen. Der Verein konnte den Grundbesitz durch den Kauf von anliegenden Grundstücken erweitern und sich so auf eventuelle zukünftige Anforderungen einstellen.

All dies konnte bei Beibehaltung der Beitragssätze durch die gestiegenen Mitgliederzahlen, Mehreinnahmen bei den Kursen und den erfolgreichen Polderlauf realisiert werden. Den Sponsoren des Polderlaufs (*Mainzer Stadtwerke, Edeka Deckenbach, Optik Lehr, AOK, Sparkasse Rheinhessen, Blumen Thies Laubenheim, Obstbau Schmitt*) wurde Dank ausgesprochen. Obwohl die Ein-

nahmen beim Rebblütenfest und der Kerb geringer ausfielen, konnte der TVL zusätzlich zu den Ausgaben eine Teilrückzahlung des Darlehens umsetzen. Der TVL erzielte einen Gewinn im sehr niedrigen fünfstelligen Bereich und kann somit die für 2026 anstehenden Aufgaben angehen.

Welche Aufgaben sind für 2026 geplant? Der TVL muss in ein neues Schließsystem investieren, da das aktuelle teilweise kaputt ist und Ersatzteile nicht mehr verfügbar sind. Aufgrund der hohen Nachfrage nach dem Fitnessclub ist hier eine Optimierung erforderlich. Der TVL wird sich außerdem in größerem Umfang für die Schulbetreuung engagieren und der SAV muss in den TVL integriert werden.

All diese Aufgaben können realisiert werden, da im Verein sehr viele engagierte Mitglieder und Mitarbeiter sind und es herrscht eine sehr positive Atmosphäre und Stimmung im Verein. Da macht es Spaß und Freude sich zu engagieren. Jeder, der eine ehrenamtliche Beschäftigung sucht, ist herzlich willkommen.

Auch dieses Jahr wurde wieder ein engagierter Übungsleiter geehrt. Ralph Engelmann, der Leiter der Volleyballabteilung und Initiator vieler Dinge für den Volleyball, erhielt die bronzenne Verdienstmedaille.



Nicht nur wegen der bemerkenswerten Erfolge des Vereins und wegen der soliden, guten Vorstandsarbeit wurde dieser einstimmig von den anwesenden Mitgliedern entlastet.

*Werner Burger*

# Turnen



## Regionalmeisterschaften in Nierstein

Am 21. und 22. März fanden in Nierstein die Regionalmeisterschaften Geräteturnen Region Mainz weiblich statt.



16 Turnerinnen vom TVL starteten am ersten Tag in verschiedenen Wettkampfklassen - eine riesige Herausforderung für die Trainerinnen *Christine Wenzel* und *Eva Zadorian*. *Adela Muratovic* und *Gerdi Hoffmann-Schmitt* waren als Kampfrichter eingesetzt.

Die TVL Turnerinnen haben sehr gute Leistungen gebracht, wie die Platzierungen zeigen:

### WK 209 - Jahrgang 1997 - 2010

Leni Krass	Platz 1
Lynn Wenzel	Platz 2
<i>mit nur 0,05 Punkten Abstand auf Leni</i>	
Vanessa Haas	Platz 6
Caroline Haas	Platz 10

### WK 210 LK 3 Jahrgang 2011 - 2012

Lotta Schanz	Platz 3
Lilli Roddert	Platz 8

### WK 211 LK 3 Jahrgang 2013 - 2014

Emma Kratz	Platz 1
Lea Callies	Platz 10

Mit den sehr guten Leistungen hatten sich **Leni, Lynn, Lotta und Emma** für die Rheinhessen-Meisterschaften in Bodenheim am 25./26.04.2026 qualifiziert.

Im WK 303 P-Stufen Jahrgang 2013 - 2014 nahmen 30 Turnerinnen teil. Auch hier haben sich die TVL Turnerinnen gut geschlagen

Lilly Effertz	Platz 5
Anastasia Bosche	Platz 8
Johanna Mohr	Platz 19
Marlene Pätz	Platz 21
Amelie Burkhardt	Platz 25

Im WK 304 P-Stufen Jahrgang 2015 - 2016 turnten 16 Turnerinnen, unsere Turnerinnen belegten

Kim Schwab	Platz 6
Liya Amor	Platz 10
Sophie Talmon	Platz 13

Bei den Wettkämpfen 303 und 304 qualifizierten sich die ersten drei besten Turnerinnen für die Rheinhessen-Meisterschaften.

Unsere Turnerinnen haben das erste Mal einen Qualifizierungs Wettkampf in den Einzelmeisterschaften geturnt. Diese große Herausforderung haben sie sehr gut gemeistert insbesondere da sie ohne Hilfe über den Sprungtisch von 1,10 m springen mussten.

Am Samstag, im 2. Durchgang WK 306 P-Stufen Jahrgang 2013 - 2014 erreichte Lara Klee mit guten Leistungen Platz 21 von 29 Teilnehmerinnen.

Am Sonntag waren unsere Jüngsten im Wettkampf gefordert. Im Wettkampf 307a, P- Stufen Jahrgang 2015 erreichten die TVLerinnen unter 30 Turnerinnen folgende Platzierungen

Isa Hubertus	Platz 3
Anna Scholz	Platz 13

# Turnen

Im Wettkampf 307b P-Stufen Jahrgang 2016 erreichte unter 26 Turnerinnen

Emilia Weigner Platz 3

Wir sind sehr stolz auf die Leistungen unserer Turnerinnen. Allen gilt unser Glückwunsch.



*Gerdi Hoffmann-Schmitt*



# Rhein Hessen Meisterschaften

Auch bei den Rhein Hessen Meisterschaften in Bodenheim erzielten unsere Turnerinnen wieder tolle Leistungen.

Emma Kratz belegte im  
*WK 211 LK3, Jahrgang 2013 -2014,*

den **1. Platz,**

und ist somit Rhein Hessenmeisterin.

Ebenfalls erfolgreich waren

Lynn Wenzel ( Platz 5 ) , Leni Krass (Platz 7) beide Jg 2010



und Lotta Schanz ( Platz3, WK 210, LK 3, Jg 2011 -2012)



Wir gratulieren allen Teilnehmerinnen, den Trainerinnen und den Betreuerinnen

## Leistungsturnen - mehr als nur Sport

Normalerweise schreibe ich, Lynn, meine Artikel immer alleine und erzähle ein bisschen von unserem Alltag als Turnerinnen, wie unsere Trainings immer so ablaufen oder was in der Halle eigentlich passiert, aber ich habe mir überlegt diesmal unsere Mädels mit einzubeziehen.

**„Turnen ist ein Einzelsport und voll unkameradschaftlich.“**

Leider bekommen wir das viel zu oft zu hören und uns liegt am Herzen diesen Mythos auszuhebeln. Wir sind eine große Mannschaft und zu Beginn habe ich mich auch gefragt, wie ich Gesprächsthemen mit einer 9-Jährigen finden soll, aber es geht, wenn man sich füreinander interessiert! Ich glaube, dass wir nicht regelmäßig Medaillen gewinnen würden oder es uns möglich wäre sechs oder mehr Stunden in der Woche zusammen zu trainieren, wenn wir kein so gutes Klima in der Halle hätten. Es wäre schlichtweg nicht möglich eine so gute Leistung konstant zu halten.

Deshalb sind wir auch so unfassbar dankbar für unsere aktuellen Trainerinnen. Leider haben drei unserer treuen, langjährigen Übungsleiterinnen am Anfang des Jahres neue Wege eingeschlagen, in denen Turnen nicht mehr einen so großen Platz einnehmen kann, wie zuvor. Jedoch ist unsere Tür nie verschlossen und wenn sie Zeit finden, können sie immer mal vorbeischauchen. Allerdings hat dieser Verlust uns als Team ganz schön mitgenommen. Wir sind eine Gruppe von mehr als 20 Turnerinnen und hatten nur noch vier Trainerinnen, aber wir haben fast augenblicklich Unterstützung von den Kolleginnen aus dem 5-Jährigen-Turnen bekommen. Ganz besonders möchten wir uns bei unserer treuen Seele, Gerdi, bedanken. Ohne sie wäre nichts möglich, denn sie ist unsere Organisatorin, unser Fels in der Brandung und diejenige mit der alles steht und fällt! Du bist unglaublich und schon seit Ewigkeiten mit dabei, unsere eigene kleine Heldin. Wir sind wirklich dankbar, für alle unsere Helfer und Unterstützer und deshalb appellieren wir als große Mannschaft an Sie! Waren Sie früher mal Trainerin, haben selbst geturnt und können

sich einen Rollenwechsel vorstellen oder haben Lust als Turnerin vorbeizuschauen, dann melden Sie sich doch gerne bei uns. Wichtig ist uns nur, dass Sie wirklich Lust haben Teil des Teams zu werden und Ihnen bewusst ist, dass wir eine Leistungsturngruppe sind, die auch dementsprechend trainiert und Zeit in Anspruch nimmt.

Als Abschluss möchte ich das Wort nochmal an die Mädels geben:

Caro (16): *„Turnen ist für mich ein Ort Stress abzubauen und ich selbst zu sein.“*

Leni (15): *„Wenn ich auf der Matte stehe spüre ich Freude mein Gelerntes zu zeigen und den größten Support von neben der Matte.“*

Marlene (13): *„Wir unterstützen uns wie Freunde und sind auch privat füreinander da.“*

Johanna (11): *„Ohne Turnen wäre mein Leben sehr schlimm, weil ich keinen anderen Sport machen wollen würde.“*

Emilia (9): *„Turnen ist für mich besonders, weil man fliegen kann.“*

Und unseren Lieblingscoach Gerdi (75): *„Mein emotionalster Moment als Trainerin war, als wir uns erstmalig für die Rheinhessenmeisterschaften 2019 qualifiziert haben und beide Mannschaften dann auch gewonnen haben.“*

Lynn Wenzel



Bitte bei Interesse als Turn-Trainerin beim TVL melden

## Starker Saisonauftakt beim HaWei50

Triathlonfreunde Laubenheim überzeugen mit Teamgeist und Energie

Mit beeindruckender Präsenz und noch mehr guter Laune sind die Triathlonfreunde Laubenheim auch 2026 wieder beim traditionsreichen Ultralauf \*HaWei50\* an den Start gegangen. Bereits in den vergangenen Jahren war der Wettkampf ein fester Bestandteil im Vereinskalendar - und auch diesmal zeigte sich: Die TFL gehören einfach dazu!

Mit insgesamt 11 Athletinnen und Athleten stellte der Verein das zweitgrößte Teilnehmerfeld im gesamten Starterfeld - ein starkes Zeichen für den Zusammenhalt und die Begeisterung innerhalb der Triathlonabteilung. Doch nicht nur auf der Strecke waren die TFL präsent: Eine bestens organisierte SupportercREW aus Marc, Marco, Kasia und Christoph sorgte entlang der Strecke für echte Festivalstimmung.

Ausgestattet mit Pavillon, Beachflags, Fahnen, reichlich Verpflegung, Getränkeboxen und sogar einem Grill mit Bratwurst ließ das Team keine Wünsche offen. Musikboxen und eine Seifenblasenmaschine rundeten das Setup ab und sorgten für eine unvergleichliche Atmosphäre. Schon vor dem Start wurde sich bei Musik unter Anleitung von Lena locker warmgetanzt - ganz nach dem Motto: „Wir haben oben gute Laune!“

Der Wettkampf selbst bestand aus 5-km-Runden, bei denen die Athletinnen und Athleten nach jeder Runde lautstark empfangen, angefeuert und versorgt wurden. Unter der engagierten und liebevoll-strengen Leitung von Support-Chefin Kasia wurde niemand einfach durchgewunken - hier gab es Motivation, Versorgung und auch mal eine spontane Tanzeinlage!

Sportlich konnten sich die Ergebnisse absolut sehen lassen: Fünf Athleten (Thomas, Frieda, Thorsten, Christine, Marina) meisterten die volle Distanz von 50 Kilometern - und das in persönlichen Bestzeiten zwischen etwa 4:30 und



6:30 Stunden. Weitere vier Starter erreichten starke 30 km (Lena, Andre, Holger, Özlem) während zwei Teilnehmer 25 bzw. 20 km (Mic, Cornel) absolvierten. Dabei nutzten einige den Lauf gezielt als Formtest oder intensive Trainingseinheit - ganz individuell, ganz im eigenen Tempo.

Doch wie so oft bei den Triathlonfreunden Laubenheim stand nicht nur die Leistung im Fokus, sondern vor allem der Spaß am gemeinsamen Sporttreiben. Teamgeist, gegenseitige Unterstützung und die pure Freude an Bewegung machten diesen Tag erneut zu etwas ganz Besonderem.

Der HaWei50 war damit einmal mehr ein herausragender Start in die neue Wettkampfsaison - und lässt bereits jetzt erahnen, welche Highlights noch vor den Triathlonfreunden liegen. Eines ist sicher: Mit dieser Energie, diesem Zusammenhalt und dieser Begeisterung kann die Saison nur ein voller Erfolg werden!

*Thomas Behr*



## Leistungsgruppe Laufen



Unsere leistungsgruppe Laufen, die bei der Mittelstrecke antritt, erzielt bei verschiedenen Wettkämpfen immer wieder gute Leistung.

Durch sehr gutes Training stellen viele immer wieder neue persönliche Bestzeiten auf. Auch können bei verschiedenen Wettbewerben „Trepptchen“ Plätze erreicht werden. Mitmachen in dieser Gruppe macht Spass und hilft sich zu verbessern.

Beim Berlin Half-Marathon lief Lea Heibeiß persönliche Bestzeit mit 1:23:39 - herzlichen Glückwunsch.





Bei den Regionsmeisterschaften Mainz 5000m, holt Tobias Mohr eine Silbermedaille mit einer neuen persönlichen Bestleistung von 16:50, Philipp Huber wird Vizemeister über 3000m in einer Zeit von 11:54 .



Max Huber, Charles Dube und Tobias Mohr haben unsere Verein beim diese jährigen Staffelleisterschaften sehr stark präsentiert, sie haben eine Zeit von 8:47,58 erzielt. Wir sind super stolz auf unsere Athleten und Teamwork.



## Tennis im TVL

### Gemeinschaft, Leidenschaft und neue Impulse

Die Abteilungsleitung der Tennisabteilung stellt sich neu auf: Micki Gerharz, langjähriger Kapitän der 30er- und 40er-Mannschaften und bereits seit einiger Zeit Teil der Abteilungsleitung, hat die Leitung der Abteilung von Jochen Müller übernommen. Jochen bleibt dem Team glücklicherweise weiterhin erhalten und unterstützt die Abteilung künftig als 2. Vorsitzender und Kassenwart.

Komplettiert wird die Abteilungsleitung durch

Thomas Kup (Sport- und Platzwart)  
sowie Alexandra Kup (Jugendwartin & Trainingsorganisation),  
Nicki Grehl (Digital- und Medienwart),  
Carsten Klute (Veranstaltungswart),  
Dierk Lange (Tennisanlage),  
Leonie Marx (Schriftführerin & Damenmannschaften)  
und Andreas Kieneke (Anlage & Events).

Ein wichtiger Bestandteil des der Tennisabteilung ist zudem das engagierte Getränketeam um Volkmar Vitt und Robert Horbach.

Mit über 300 Mitgliedern gehört die Abteilung Tennis zu den lebendigen Säulen des Vereinslebens im TVL. Zahlreiche Mannschaften in unterschiedlichen Alters- und Leistungsklassen - von der Verbandsliga bis zur C-Klasse - sorgen während der gesamten Saison für spannende Begegnungen und sportliche Highlights.

Doch was den TV Laubenheim besonders macht, ist das Miteinander: Ob beim traditionellen „Schoppen-Doppel“, dem Schleifchen-Turnier zum Saisonauftakt, den Vereinsmeisterschaften mit großer Abschlussfeier oder beim Jugendschleifchen-Turnier - hier kommen alle zusammen. In diesem Jahr freuen wir uns außerdem auf eine Premiere mit unserem ersten Vater-Kind-Turnier.

Wer selbst einmal den Schläger in die Hand nehmen möchte, ist herzlich willkommen: Von Mai bis Juli bieten wir jeden Freitag ein kostenfreies Schnuppertraining für alle Altersklassen an. Die Anmeldung und weitere Informationen sind hier zu finden: [www.tv-laubenheim.de](http://www.tv-laubenheim.de)

Tennis beim TV Laubenheim bedeutet mehr als nur Sport - es ist Leidenschaft, Zusammenhalt und echte Vereinskultur.

**Nur der TVL!**



## Volleyball beim TVL

Die insbesondere für die Trainer und Übungsleiter anstrengende Hallensaison 2025/26 ging Ende März zu Ende.

Die beiden Erwachsenen-Mannschaften im Mixed-Bereich beendeten die Saison erfolgreich, die selbst gesteckten Ziele wurden überwiegend erreicht. Unsere 1. Mannschaft konnte die Liga dank zweier klarer Siege und zweier knapper Niederlagen im Mittelfeld ihrer Staffel halten.

	Mannschaft		Spiele	Siege	Sätze	Punkte
1	VC Mainz Mixed	▲	6	6	18:7	16
2	TV Kostheim		6	4	14:10	11
3	TGS Gonsenheim		6	4	14:12	10
4	dieFuddler		6	3	14:12	10
5	TV Laubenheim		6	2	10:14	8
6	VSV Mainz 22		6	2	10:13	7
7	TV Gimbsheim		6	0	6:18	1



Team 1	Team 2	Ort / Ergebnis
TV Laubenheim	TV Kostheim	0:3 / 62:78 (15:25 21:25 26:28)
TV Gimbsheim	TV Laubenheim	1:3 / 75:99 (25:27 16:25 25:22 9:25)
TV Laubenheim	VC Mainz Mixed	0:3 / 44:75 (9:25 22:25 13:25)
dieFuddler	TV Laubenheim	3:2 / 109:85 (25:10 24:26 20:25 25:14 15:10)
VSV Mainz 22	TV Laubenheim	1:3 / 81:98 (20:25 25:23 16:25 20:25)
TGS Gonsenheim	TV Laubenheim	3:2 / 109:98 (25:18 22:25 25:18 22:25 15:12)

Team Blue Stars, Trainer: Sebastian Kaufmann

In der kommenden Saison treffen sie somit auf unsere zweite Mannschaft, die „Blue Legends“. Denn unsere zweite Mixed-Mannschaft wurde ungeschlagen und mit nur 2 abgegebenen Sätzen Meister ihrer Staffel und darf somit aufsteigen.

	Mannschaft		Spiele	Siege	Sätze	Punkte
1	VC Mainz Mixed	▲	6	6	18:7	16
2	TV Kostheim		6	4	14:10	11
3	TGS Gonsenheim		6	4	14:12	10
4	dieFuddler		6	3	14:12	10
5	TV Laubenheim		6	2	10:14	8
6	VSV Mainz 22		6	2	10:13	7
7	TV Gimsheim		6	0	6:18	1



Team 1	Team 2	Ort / Ergebnis
TV Laubenheim 2	Powerball Dienheim	3:0 / 75:47 (25:5 25:19 25:23)
TV Alzey PowerRanger	TV Laubenheim 2	1:3 / 71:93 (25:18 23:25 12:25 11:25)
TV Laubenheim 2	Mombacher TV	3:0 / 75:47 (25:13 25:15 25:19)
TV Laubenheim 2	TuS Wöllstein	3:0 / 75:38 (25:5 25:15 25:18)
TV Mainz-Zahlbach	TV Laubenheim 2	1:3 / 87:90 (18:25 22:25 25:15 22:25)
TSV Armsheim-Schimsheim	TV Laubenheim 2	0:3 / 48:75 (18:25 14:25 16:25)

Team Blue Legends, Trainer: Frank Höfling

# volleyball

Unsere „Blue Butterflies“, die Damenmannschaft des TVL, bestätigen ihre Spielstärke über fast alle Spiele der Saison. Lediglich der Konkurrenz aus Alsenz musste man sich einmal knapp und einmal deutlich geschlagen geben. Alle anderen Spiele gewann man, teilweise sehr deutlich, mit 3:0 Sätzen, wie auch auf dem Foto vom letzten Saisonspiel ersichtlich.

	Mannschaft	Spiele	Siege	Sätze	Punkte
1	TuS Alsenz II	▲ 10	10	30:2	29
2	TV Laubenheim	△ 10	8	26:6	25
3	SpVgg Dietersheim III	10	5	16:18	14
4	TG Osthofen II	10	4	14:20	12
5	SG TG Worms / TuS Hochheim III	10	2	8:26	7
6	TSG Mainz-Bretzenheim IV	▽ 10	1	5:27	3



Team 1	Team 2	Ort / Ergebnis
TSG Mainz-Bretzenheim IV	TV Laubenheim	0:3 / 10:75 (5:25 5:25 0:25)
TG Osthofen II	TV Laubenheim	0:3 / 39:75 (13:25 17:25 9:25)
SG TG Worms / TuS Hochheim III	TV Laubenheim	0:3 / 26:75 (11:25 5:25 10:25)
TV Laubenheim	TuS Alsenz II	2:3 / 97:95 (20:25 14:25 25:18 25:12 13:25)
TV Laubenheim	SpVgg Dietersheim III	3:0 / 75:53 (25:22 25:18 25:13)
TuS Alsenz II	TV Laubenheim	3:0 / 75:61 (25:20 25:19 25:22)
SG TG Worms / TuS Hochheim III	TV Laubenheim	0:3 / 27:75 (10:25 11:25 6:25)
TV Laubenheim	TG Osthofen II	3:0 / 75:38 (25:11 25:16 25:11)
TV Laubenheim	TSG Mainz-Bretzenheim IV	3:0 / 75:28 (25:10 25:11 25:7)
SpVgg Dietersheim III	TV Laubenheim	0:3 / 44:75 (13:25 16:25 15:25)

Team Blue Butterflies, Trainer: Gianpiero Cino und Ralph Engelmann

Nach der Saison ist vor der Saison: Die Blue Butterflies starten das Projekt „Athletik-Power“!

Damit unsere Mädels in der nächsten Spielzeit noch höher hinausspringen und auf dem Feld eine noch stabilere Figur machen, gehen wir neue Wege: Die Volleyball-Abteilung kooperiert ab sofort eng mit den Profis aus dem Bereich Functional Fitness.

Das Ziel ist klar: Wir wollen die spielfreie Zeit nutzen, um den Grundstein für eine erfolgreiche und vor allem verletzungsfreie Saison zu legen. Den Auftakt machte eine wissenschaftlich fundierte Leistungsdiagnostik. Mit Tools wie dem Y-Balance-Test und dem Counter-Movement-Jump wurde jede Spielerin genau unter die Lupe genommen. So decken wir individuelle Fördermöglichkeiten oder Dysbalancen auf und verwandeln sie in echte Stärken. Ob Sprungkraft, Stabilität oder Verletzungsprävention - wir überlassen nichts dem Zufall! Ein großer Re-Test kurz vor dem Saisonstart wird dann schwarz auf weiß zeigen, wie viel zusätzliche Power wir uns über den Sommer erarbeitet haben. Ein riesiges Dankeschön geht an Robert Weller & sein Team für die Bereitschaft zu dieser Kooperation und den großartigen Support!

Unsere Herrenmannschaft, die „Blue Aces“, können ebenfalls auf eine positive Saison zurückblicken. Die möglichen direkten Aufstiegsplätze konnten aufgrund verlorener Spiele gegen die Mitbewerber aus Gensingen, Simmern und Idar-Oberstein leider nicht erreicht werden.

Team Blue Aces, Trainer: Armin Lehr



	Mannschaft		Spiele	Siege	Sätze	Punkte
1	TuS Gensingen II	▲	16	16	48:1	48
2	BGV Simmern	△	16	13	40:10	39
3	MTV Bad Kreuznach		16	10	32:23	28
4	SSVGH Idar-Oberstein II		16	9	31:23	28
5	TV Laubenheim		16	9	27:22	27
6	SG TG Worms/TuS Hochheim		16	7	23:34	20
7	TV Hechtsheim II	▽	16	4	13:39	11
8	TSG Mainz-Bretzenheim III	▼	16	3	11:41	8
9	BGV Simmern II	▼	16	1	14:46	7

## Sand unter den Füßen, Sonne im Herzen:

die Beach-Saison beim TVL ist eröffnet!

Pünktlich zu den warmen Temperaturen ist unser Beachvolleyballfeld aus dem Winterschlaf erwacht und glänzt in bestem Zustand. Das Netz ist gespannt, der Sand ist bereit - es kann also losgehen!

Das Beste daran: Das Feld steht nicht nur unseren Volleyball-Teams zur Verfügung. Wir laden alle Abteilungen des TVL herzlich ein, das Urlaubsfeeling auf den Platz zu holen. Außerhalb der regulären Trainingszeiten könnt ihr das Feld ganz einfach für eure eigene Runde Sand-Action nutzen.

So funktioniert's:

**Buchen:** Reserviert euren Slot einfach und bequem über unser Yolawo-Buchungssystem. Den Link dahin findet ihr auf der Webseite des TVL, im Sportangebot Volleyball.

**Equipment:** Wir wagen dieses Jahr einen neuen Versuch und lassen das Netz dauerhaft hängen. Ihr müsst also nichts weiter tun, als eure Sportsachen und einen eigenen Ball einzupacken. Sonnenbrille und -schutzcreme können auch nicht schaden.

Schnappt euch eure Teamkollegen, genießt das Wetter und powert euch im Sand aus. Wir freuen uns, das Feld in diesem Sommer so richtig belebt zu sehen!

*Ralph Engelmann, Abteilungsleiter Volleyball*





## Athletiktraining für unsere Volleyballerinnen

Springen, landen, Bänderriss. Verletzungen im Sport können wir nicht verhindern, aber wir können das Risiko verringern. Insbesondere während der Off-Season ist ergänzendes Athletiktraining in Spielsportarten sinnvoll - so auch für unsere Volleyball-Damenmannschaft, für die wir seit April auf Anfrage von Trainer Ralph gezieltes Präventionstraining gestalten.

Wir, das sind *Lukas Kley*, der mit seinem Fokus auf Diagnostik und Athletiktraining bei der Auswahl der Tests und passender Kraftübungen unterstützt, meine Frau *Katharina*, die als Physiotherapeutin im Hintergrund ihre Expertise bezüglich Analyse und Beckenboden einbringt, und ich, der die Trainingssteuerung und Durchführung koordiniert.



Inzwischen haben 14 Spielerinnen eine umfangreiche Leistungsdiagnostik absolviert, darunter Tests zu Kraft, Stabilität, Mobilität und sportspezifischer Leistung, ausgewählt nach aktuellem Forschungsstand und Sportbezug. Die Pre-Tests sind abgeschlossen, die Auswertung ist gemacht - und das Ergebnis hat uns wertvolle Einblicke gegeben. Auf Basis dieser Analyse haben wir die Spielerinnen in drei Gruppen eingeteilt, die jeweils unterschiedliche Schwerpunkte trainieren:

1. Die Athletik-Gruppe arbeitet gezielt an Schnellkraft und Explosivität - mit dem klaren Fokus auf mehr Sprungkraft

und die Stärkung spielspezifischer Positionen, zum Beispiel bei der Landung nach einem Block oder Angriff.



2. Die Mobilitätsgruppe geht vorrangig Defizite in der Hüft- und Sprunggelenkmobilität an. Das Ziel ist, Spielbewegungen flüssiger und dynamischer werden zu lassen und die Spielerinnen insgesamt effizienter auf dem Platz. Zudem werden Asymmetrien ausgeglichen, um perspektivisch Fehlbelastungen zu vermeiden.
3. Die Stabilitätsgruppe fokussiert sich auf den Ausgleich muskulärer Ungleichgewichte - speziell im Seitenvergleich. Ziel ist es, schwache Glieder in der muskulären Funktionskette zu stärken, damit die Kraft dort ankommt, wo sie gebraucht wird, und keine Energie verloren geht.

In ihrer jeweiligen Gruppe trainieren die Spielerinnen seither im Rahmen der regulären Trainingszeiten rund 30 Minuten verschiedene Übungen unter dem Motto „Stärken stärken und Schwächen schwächen“. Das übergeordnete Ziel ist klar: weniger Verletzungen und mehr Leistung in der Spielsaison.

Bevor diese startet, wird es natürlich noch ein Re-Testing geben, um zu bewerten, was das Zusatztraining auf Papier gebracht hat. Ob die Mannschaft sich dadurch auch im Spiel verbessert, wird sich zeigen. Wir freuen uns in jedem Fall über diese abteilungsübergreifende Kooperation und berichten gerne im nächsten Heft über den Verlauf der Saison.

*Robert, Abteilungsleiter Functional Fitness*

## Saisonbericht 25/26 SGTT Laubenheim

Nach den Sommerferien 2025 startete die SGTT Laubenheim mit insgesamt sechs Mannschaften in den Wettbewerb. Die Laubenheimer Damen gingen in der Bezirksoberliga und einer starken Aufstellung in die neue Saison. Auch die vier Herrenmannschaften, davon zwei in der Kreisliga und zwei in der 1. Kreisklasse, setzen sich aus vielen erfahrenen und kompetenten Spielern zusammen. Die Laubenheimer Jugend wurde durch ihre gute Leistung der Vorsaison in der Kreisliga ins Rennen geschickt.

Zum Ende der Vorrunde belegten die Laubenheimer Damen einen respektablen dritten Platz in der Tabelle. Auch die Jugend belegte mit einem Spielverhältnis von drei Siegen, zwei Unentschieden und drei Niederlagen einen guten sechsten Platz. "Die Begegnungen brachten, bis auf ein, zwei Ausnahmen, die beste Mannschaft als Sieger hervor", so der Jugendleiter Marius Schon. "Gerade bei den unentschiedenen Spielen oder auch sehr knappen Sätzen fehlte manches Mal ein kleines Quäntchen Glück - oder ein Netzball."

Leider musste noch während der Vorrunde die erste und zweite Mannschaft zusammengelegt werden. Verletzungsbedingt fanden sich zu wenige Stammspieler, um beide Mannschaften abzudecken. Somit war die zweite Mannschaft aus dem Rennen und die erste Mannschaft belegte nach diesem Fehlstart zum Ende der Vorrunde einen guten siebten Platz.

Die Dritte Mannschaft ging ohne Sorgen in die Weihnachtspause - war der fünfte Platz der Tabelle doch eine hervorragende Platzierung, um den Mannschaftsführer Peter Schneider, in der 1. Kreisklasse A.

Große Abstiegssorgen derweil in der Vierten. Lediglich drei Spiele waren sehr knapp zu Ungunsten der Laubenheimer ausgegangen - mit einem Spielverhältnis von einem Sieg, einem Unentschieden und sieben Niederlagen ein bitterer letzter Platz zum Ende der Vorrunde in der 1. Kreisklasse B.

Zu Anfang der Rückrunde waren die Damen nunmehr verletzungsbedingt sehr geschwächt. Sie konnten leider nicht an die gute Platzierung der Vorrunde anknüpfen und mussten sich in beinahe jedem Spiel geschlagen geben. Zum Ende der Saison belegen die Kämpferinnen um Mannschaftsführerin Ute Engelen den sechsten Platz der Tabelle.

Trotz der Zusammenlegung kam in die Aufstellung der ersten Mannschaft um Mannschaftsführer Klaus Scheer keine Ruhe. Kurzfristige Ausfälle und eine generell starke Gruppe machten es den Spielern schwer, die Siege nach Hause zu holen. Die Entscheidung um den Klassenerhalt brachte das letzte Spiel der Saison - ausgerechnet gegen den direkten Tabellenverfolger Post SV II. Es hieß sie oder wir. In der letzten Einzelbegegnung zwischen Peter Schneider (SGTT) gegen Uwe Simon (Post SV) behielt Peter die Nerven und konnte den Klassenerhalt mit Satzergebnissen von 11:5 // 7:11 // 15:13 // 17:15 und damit den Gesamtsieg mit 6:4 für die erste Mannschaft sicherstellen.

Das Laubenheimer Glück schien damit aufgebraucht - die dritte Mannschaft hätte es brauchen können. Zwar musste man sich auch in der Rückrunde den Gewinnern der Vorrunde geschlagen geben, allerdings konnte man die Siege der Vorrunde nicht wiederholen - sondern "lediglich" ein Unentschieden rausholen. Damit fehlen zwei wichtige Punkte für den Klassenerhalt. Vier Siege, kein Unentschieden und fünf Niederlagen - eindeutige Ergebnisse waren das Resultat des Kampfgeistes der vierten Mannschaft. "Der Klassenerhalt war seit Beginn der Rückrunde das erklärte Mannschaftsziel", so der Mannschaftsführer Marius Schon. Ein Ziel, das durch den Sieg gegen den TuS Lörzweiler (6:4) knapp eingetütet wurde. Am Ende ist es der achte Platz der Tabelle - und eine sichtlich erleichterte Mannschaft.

Das kleine Quäntchen Glück - oder ein Netzball - fehlte der Laubenheimer Jugend auch in der Rückrunde. Insgesamt drei Niederlagen mit einem Ergebnis von 4:6 hätten durchaus für Laubenheim ausgehen können aus sechs Minuspunkten, wären sechs Pluspunkte geworden. "Die Platzierung ist eine gute Mannschaftsleistung, aber unterm Strich sind wir gerade im hinteren Paarkreuz noch nicht stark genug für diese Klasse", so der Jugendleiter. "Bis zur nächsten Saison haben wir das aber im Griff - ich bin da sehr optimistisch". Die Jugend schloss die Saison 25/26 auf dem sechsten Tabellenplatz.

Generell war es somit eine sehr durchwachsene Saison für den Laubenheimer Tischtennisport. Manche Spieler, vielleicht sogar ganze Mannschaften, wählten sich in der falschen Klasse, aber haben dennoch ihr Bestes gegeben. Jedoch reichte dies oft nicht aus. Zu unterschiedlich war das Leistungsgefüge.

Für die kommende Saison steht nun eine Konsolidierung an. Für 26/27 wird wohl eine Herrenmannschaft weniger gemeldet, das führt unterm Strich zu mehr Stabilität. Auch der Abstieg der Dritten Mannschaft bietet Chancen. In einer 2. Kreisklasse könnten die Spieler der Jugendmannschaft besser integriert werden.

*Marius Schon*



**IHRE EXPERTEN FÜR IMMOBILIEN IN MAINZ & UMGEBUNG**

Neugierig auf den aktuellen Wert Ihrer Immobilie?  
Dann melden Sie sich für eine **kostenfreie & unverbindliche** Bewertung.

 06131-7961780  
info@rhenus-immobilien.com



## TVL RUNNERS





# Fitness Club

## Fitness Club: Was euch bewegt, bewegt auch uns

Unser Fitnessclub wächst so stetig wie die Muskeln, die ihr dort trainiert. Mit ein Grund für uns, Ende 2025 erstmals eine umfassende Mitgliederbefragung durchzuführen - an der über 200 Mitglieder teilgenommen haben. Das entspricht einer Rücklaufquote von knapp 45 %, was wir als starkes Signal interpretieren, dass euch das Training bei uns am Herzen liegt. Wir sagen Danke dafür!

### Was euch bewegt

Das Wichtigste zuerst: Ihr seid zufrieden. Auf einer Skala von 1 bis 5 bewertet ihr den Fitnessclub im Schnitt mit 4,4 - das freut uns sehr und motiviert uns, weiterzumachen. Rund 79 % von euch trainieren seit mehr als einem Jahr bei uns - auch diese Treue erfüllt uns mit Stolz, denn die marktübliche Fluktuation in kommerziellen Fitnessstudios ist deutlich höher.

Gleichzeitig habt ihr uns offen mitgeteilt, wo es noch Luft nach oben gibt. Besonders das Thema persönliche Betreuung liegt vielen am Herzen - der Wunsch danach ist mit einem Durchschnittswert von 4,2 fast genauso hoch wie die Gesamtzufriedenheit. Dazu passt ein Befund, den wir ernst nehmen: Nur 53 % von euch geben an, alle Geräte sicher bedienen zu können. Das ist kein Vorwurf an euch, sondern es zeigt uns, dass wir hier als Team mehr Präsenz und Unterstützung anbieten müssen.

Auffällig ist auch, dass viele von euch mit konkreten gesundheitlichen Hintergründen zu uns kommen: Rückenbeschwerden, Arthrose und Schulterprobleme sind die häufigsten Diagnosen. Euer Training ist also eine wichtige Investition in eure Gesundheit und als solche eine Verantwortung, die wir als Team annehmen und durch Kompetenzgewinn begegnen wollen.

### Was sich bei uns bewegt

Wir investieren weiter in neue Geräte: Neu hinzugekommen sind eine hochwertige, individuell einstellbare Bein-

presse, ein Crosstrainer, ein Fahrradergometer sowie eine Beinbeugermaschine - die den bereits vorhandenen Beinstrecker ergänzt. Damit wächst unser Angebot für gelenkschonendes und gezieltes Kraft-, Ausdauer- und auch spezifisches Athletiktraining deutlich.

Gleichermaßen investieren wir aber auch in neues, jüngst insbesondere physiotherapeutisch (willkommen, Anna) und trainingswissenschaftlich (willkommen, Lukas) qualifiziertes Personal - und damit einhergehend auch in die Erweiterung unserer Öffnungszeiten.

### **Wie es weitergeht**

Die Umfrageergebnisse zeigen uns deutlich, welche Themen euch beschäftigen: mehr Orientierung beim Training, mehr Betreuung, vielleicht auch strukturiertere Kursangebote oder sogar individuelle Trainingspläne. Als Abteilung und als Team gilt es nun für uns zu entscheiden, wo wir zuerst anpacken. Fest steht: Wir investieren weiter - in Ausstattung, Infrastruktur, Kompetenz und natürlich in euch.

*Euer Fitnessclub-Team*



## Rehasport

### eine Starthilfe (zurück) in den Sport

Wusstet ihr schon, dass der TVL auch Rehasport anbietet? Genau genommen sind es sogar insgesamt 9 Kurse: 6 Rehasportkurse mit dem Schwerpunkt Orthopädie, sowie 3 Herzsportgruppen.

Was genau ist aber Rehasport?

Rehasport ist eine häufig verwendete Abkürzung für „Rehabilitations-sport“ und meint damit ein vom Arzt/Ärztin verschriebenes Bewegungsprogramm, welches von den gesetzlichen (und von manchen privaten) Krankenkassen sowie von der Rentenversicherung bezahlt wird.

Die Kurse richten sich demnach an Patienten, für die Bewegung unter erfahrener Anleitung ärztlich empfohlen wird, um die Genesung von einer schweren Krankheit oder eines Unfalls zu fördern. Im Fokus steht also die Rehabilitation, nicht die Prävention.

Insgesamt lassen sich viele verschiedene Kurse dem Rehasport zuordnen. So gibt es neben orthopädischem Rehasport und den Herzsportgruppen prinzipiell auch Rehasport Angebote wie Lungensport, Rehasport im Wasser (Wassergymnastik), Gruppen oder Rehasport speziell für Kinder, um so möglichst vielen verschiedenen Patienten helfen zu können.

Im TVL konzentrieren wir uns momentan vor allem auf die orthopädischen sowie auf die kardiologischen Krankheitsbilder von Erwachsenen, aber wer weiß, was die Zukunft noch so bringen mag.

Ziel einer jeden Rehasportgruppe ist, dass die Patienten durch den Sport wieder Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer sowie koordinative Fähigkeiten erlangen. Die Rückkehr in den Alltag und in das Berufsleben soll dadurch erleichtert werden. Auch die Stärkung des Selbstbewusstseins

und des Gemeinschaftsgefühls sind wichtige Ziele. Vor allem aber soll wieder Selbstvertrauen in den eigenen Körper gewonnen werden, da dieses nach gravierenden Verletzungen/Erkrankungen häufig verloren gegangen ist.

Welche Voraussetzungen gibt es für die Teilnahme am Rehasport?

1. Arztbesuch incl. Diagnosestellung und Ausstellung der Verordnung
2. Kostengenehmigung der Krankenkassen
3. Freier Platz in einer Rehasportgruppe

Dies sind die Voraussetzung für die erfolgreiche Teilnahme am Rehasport. Oder etwas schöner ausgedrückt: Da der Rehasport speziell für (ehemals) erkrankte oder verletzte Patienten gedacht ist, ist der erste Weg immer der Arztbesuch. Der Diagnose entsprechend wird dann eine Verordnung für Rehasport ausgestellt. Auf der Verordnung wird daher direkt angekreuzt, um welche Art Rehasport es sich handeln soll (Lungensport, Herzsport etc) und wie lange die Verordnung gültig ist. Bei orthopädische Erkrankungen gilt eine Verordnung in der Regel 18 Monate und beinhaltet 50 Kursteilnahmen, bei Herzsport gibt es bei der ersten Verordnung innerhalb von 2 Jahren 90 Einheiten, und für jede Folgeverordnung 45 Einheiten in einem Jahr. Bekommt man die Rehasport Verordnung bereits in der Reha ausgestellt, so wird das häufig nicht über die Krankenkasse, sondern über die Rentenversicherung abgewickelt. Diese genehmigt den Rehasport in der Regel nur für 6 Monate.

Nach Erhalt der Verordnung muss selbst erfragt werden, ob bei der Krankenkasse eine Genehmigung eingeholt werden muss. Ist man bei Krankenkassen wie Techniker, DAK und BARMER versichert, so muss (Stand April 2026) die Verordnung zunächst zur Einsicht und Genehmigung bei der entsprechenden Krankenkasse eingereicht werden, bevor mit dem Rehasport begonnen werden kann. Andere Krankenkassen wie Viactiv, Aok oder Ikk (nur um Beispiele zu nennen), verzichten mittlerweile auf die Genehmigungspflicht. Hier kann direkt mit dem Rehasport angefangen werden, sofern man einen Platz bekommt, was häufig gar nicht so einfach ist. Der Rehasport wird sehr gut von den Patienten aufgenommen, weshalb die Kurse meistens ausgebucht sind. Dennoch lohnt es sich, sich auf die Warteliste setzen zu lassen, da es immer wieder zu Austritten kommt. Sei es, weil die Verordnung ausgelaufen ist oder weil man nun wieder so fit ist, sodass der Rehasport nicht mehr notwendig ist. Die Chance, innerhalb von 2-3 Monaten einen Platz zu bekommen ist zumindest bei uns im Verein sehr hoch.



# Reha Sport

Wie geht es nach Ablauf der Verordnung weiter?

Ist das Ende der Verordnung nicht mehr weit entfernt, sollte man sich unbedingt hinterfragen, ob der Rehasport als solcher noch notwendig ist. Wenn ja, steht einer Folgeverordnung in der Regel nichts im Wege. Notfalls ist es bei uns im TVL auch möglich, als Selbstzahler (ohne Verordnung) die Rehasportkurse zu besuchen. Da der Rehasport aber eher als Starthilfe gedacht ist, sollte der Wechsel in einen „normalen“ Sportkurs wie z.B. Rückenfitness, Yoga, Pilates etc. erwogen werden, sofern die Rehabilitation abgeschlossen ist und man sich wieder gut fühlt. Dies macht Sinn zum einen, um sich selbst sportlich wieder gezielt zu fördern und zum anderen aber auch, um anderen Patienten nicht den Platz wegzunehmen, die auf die Rehasport Gruppen noch angewiesen sind. Durch das große Sportangebot des TVLs sollte für jede(n) ein Kurs dabei sein - schaut gerne mal auf den Übungsplan oder auf der Homepage!

Eine sehr gute Ergänzung (oder auch als Alternative) zum Rehasport ist übrigens der Fitnessclub, da dank der Geräte ganz gezielt einzelne Muskelgruppen trainiert werden können. Außerdem ist es ein leichtes, die Trainingsintensität zu verändern und entsprechend der Bedürfnisse anzupassen. Da Ausdauertraining und Muskelaufbau für die Rehabilitation generell sehr wichtig sind, kann man oft schon früh, wenn vielleicht auch erst mal langsam oder nur für bestimmte Bereiche, damit anfangen. Sprecht ruhig mit eurem Arzt darüber und lasst euch hier gerne von unseren Trainern helfen und beraten.

Falls ihr noch Fragen zum Rehasport habt könnt ihr euch gerne melden unter [eva.pfaff@tv-laubenheim.de](mailto:eva.pfaff@tv-laubenheim.de) oder ihr meldet euch zur Rehasport Sprechstunde telefonisch oder persönlich im Büro. Diese findet immer Donnerstags von 12-13h statt.

## Treff am Weinhäuschen



Am Dienstag, den 5. Mai 2026 ab 18.00 Uhr  
öffnet das TVL-Weinständchen wieder.

Wollt ihr in gemütlicher Runde bei einem guten Glas Wein  
zusammen sein?

Setz' dich dazu – zu Jung und Alt, sei dabei!

### **Wo?**

Tennisanlage des TVL

### **Wann?**

Von Mai bis September  
jeden Dienstag ab 18.00 Uhr



Das Helferteam des Weinhäuschens freut sich auf euch





# Senioren Sport

## Neue Angebote für den Seniorensport

Liebe Seniorinnen und Senioren, es ist so toll zu sehen, wie begeistert ihr unsere Sportangebote annehmt! Sämtliche Senioren- und Gesundheitskurse sind dank euch ausgebucht und im Fitness Club seid ihr ebenfalls sehr aktiv. Ihr habt erkannt, wie wichtig Sport für ein gesundes Altern ist!

Um den Bedarf an seniorengerechten Sportkursen decken zu können, sind wir vom TVL immer daran interessiert, neue Kurse zu etablieren. Leider ist dies gar nicht so einfach, da die Kurse bestenfalls am Vormittag stattfinden sollten, jedoch viele potentielle Übungsleiter/innen zu diesen Zeiten nicht verfügbar sind. Umso mehr hat es uns gefreut, dass wir mit Daniela Thomas eine tolle Übungsleiterin für den TVL gewinnen konnten. Daniela ist selbst schon lange bei uns im Verein als Teilnehmerin in verschiedenen Kursen wie z.B. im Faszientraining oder im Pilates aktiv. Da sie selbst in der Physiotherapie tätig ist, bringt sie viel Erfahrung im Umgang mit Patienten, sowie großes Wissen für den Senioren- und Gesundheitsbereich mit. Wir freuen uns also sehr, dass Daniela nicht nur sehr hilfsbereit sämtliche Senioren- und Gesundheitskurse vertritt, sondern seit Januar jeden Mittwoch von 09:30-10:30h in der Günther-Beck Halle ihren eigenen Kurs „Faszientraining für Senioren“ anbietet. Und ab dem 17. Juni ist ein weiterer Kurs von ihr geplant, hier wird sie im Anschluss an das Faszientraining einen weiteren, „normalen“ Seniorenkurs anleiten (Mittwochs, 10:30-11:30h in der Günther Beck Halle).

Aber bei ca. 700 Mitgliedern, die für die Seniorenkurse in Frage kommen, wird auch dieser zusätzliche Kurs auf Dauer nicht ausreichen. Daher die Bitte: Falls ihr jemanden kennt der/die Interesse hätte, einen Kurs anzuleiten, bitte Bescheid sagen! Der TVL zahlt auch für Fortbildungen! Und es ist auch nicht schlimm, wenn man als Leitung mal nicht kann - durch die vielen Übungsleiter/innen, die bereits beim TVL aktiv sind, ist es fast immer möglich, auch recht spontan noch einen Ersatz zu finden, so dass man sich wegen Urlaub oder Krankheit nicht stressen muss.

Übrigens: der TVL wird gemeinsam mit dem Seniorennetzwerk Laubenheim am Terrassenfest (13. Juni) einen **Alltags-Fitness-Test** für Senioren in der Günther-Beck-Halle anbieten. Hierbei soll anhand von 6 Aufgaben herausgefunden werden, ob euer Trainingszustand ausreicht für ein selbstständiges Leben bis 90 Jahre.

Der Test wurde unter dem Gesichtspunkt „Normales Altern“ entwickelt, weshalb Frauen und Männer ab 60 Jahren mitmachen können, sofern keine gravierende Funktionseinschränkungen oder schwerwiegende chronische Erkrankungen vorliegen. Falls ihr Interesse daran habt, kommt sehr gerne vorbei, die Testdauer liegt insgesamt bei etwa 20 Minuten. Der Test wird im Zeitraum von 11-13h angeboten. Alle 20 Minuten haben jeweils 6 Teilnehmer die Möglichkeit, sich testen zu lassen. Anmelden könnt ihr euch vor Ort. Die Teilnahme ist kostenlos und auch für Nicht- Mitglieder.



## Sarkopenie

Was sucht ein Artikel über Sarkopenie im TVL Aktuell?

Da es beim TVL Trainierende in allen Altersklassen gibt und auch viele Sportler\*innen im Seniorenalter sind, wollen wir ein Bewusstsein für Muskelschwund im Alter schaffen.

### Was ist Sarkopenie?

Sarkopenie bezeichnet den altersbedingten degenerativen Abbau von Skelettmuskulatur. Auf gut Deutsch heißt das: Wer im Alter nicht trainiert, verliert deutlich schneller Muskulatur als junge Menschen. Das kann weitreichende Folgen für die Gesundheit haben.

Übrigens beginnt dieser beschleunigte Muskelabbau schon im Alter von 30, allerdings noch in geringem Maße. Eine grobe Faustformel besagt, dass ab 30 jedes Jahr bis zu 1 % der Muskelmasse verloren geht, wenn man nicht dagegen antrainiert.

Eine ärztlich diagnostizierte Sarkopenie bedeutet, dass dieser Muskelschwund so stark ausgeprägt ist, dass ein normaler Alltag kaum noch möglich ist.

### Welche Folgen kann eine Sarkopenie nach sich ziehen?

Weniger Energie im Alltag: Wer nicht regelmäßig trainiert, verliert Muskulatur. Das kann bedeuten, dass die alltäglichen Herausforderungen wie Gartenarbeit oder Haushalt irgendwann nur noch mit größter Mühe oder gar nicht mehr erledigt werden können. Außerdem fehlt Energie für Unternehmungen außerhalb des Hauses, etc...

Die dramatischste Folge ist die hohe Anfälligkeit für Stürze im Alter. So kann die geschwächte Muskulatur bei Stolperfallen nicht schnell genug reagieren und puffert den Knochen beim Aufprall nicht ausreichend ab.

Ein potenzieller Sturz mit Knochenbruch (bspw. Oberschenkelhalsbruch oder Oberarmbruch) zieht dann meist eine lange Liegezeit nach sich, wodurch die Muskeln noch mehr abbauen, sodass ein Teufelskreislauf entsteht. Laut Studien gibt es einen deutlichen Zusammenhang zwischen Muskelschwäche im Alter und erhöhter Sterblichkeit.

### Wie kann man das verhindern?

Der effektivste Weg zum Muskelerhalt ist regelmäßiges Krafttraining, kombiniert mit anderen Bewegungsformen wie Koordinations- und Gleichgewichtstraining, Ausdauersport und Beweglichkeitsübungen. Denn Muskelmasse, die nicht genutzt wird, betrachtet der Körper als überflüssig und baut sie ab. Dementsprechend muss der Körper regelmäßig so stark gefordert werden, dass der Belastungsreiz zu einer Anpassungsreaktion führt. Auch Muskelkater ist bis ins hohe Alter erlaubt und erwünscht!

Übrigens ist Tanzen eines der besten Mittel zur Sturzprävention - hier wird Gleichgewicht, Rumpfkraft und Ausdauer kombiniert - und manchmal hat man sogar etwas Spaß dabei ;)

### Warum reicht es nicht, wenn ich einfach viel spazieren gehe?

Beim Spazierengehen werden die Muskeln zwar locker durchbewegt, das bewirkt aber keinen signifikanten Kraft- und Massezuwachs. Wie schon weiter oben erwähnt, muss der Belastungsreiz so stark sein, dass der Körper es auch wirklich für nötig hält, die vorhandene Muskulatur zu erhalten oder sogar zu verstärken.

Auch reines Ausdauertraining ist nicht ausreichend, um dem altersbedingten Muskelschwund entgegenzuwirken. Das liegt daran, dass wir (grob unterteilt) zwei verschiedene Arten von Skelettmuskulatur besitzen:

- Typ I ist der klassische Ausdauermuskel, gut durchblutet und lange leistungsfähig, aber eher dünn und nicht besonders kräftig.  
Ausdauersportler wie bspw. Marathonläufer trainieren eher die Typ I Muskelfasern und wirken daher in ihrer Statur oft dünn und schlaksig. Dafür sind sie sehr lange leistungsfähig.
- Typ II ist der klassische Kraftmuskel, schlechter durchblutet, nur kurz leistungsfähig, aber groß und kräftig.  
Kraftsportler wie bspw. Sprinter trainieren eher die Typ II Muskelfasern und wirken daher oft stämmig und massig. Dafür können sie ihre Leistung aber nur kurz erbringen.

Zur Prävention von Muskelschwund ist das Training der Typ II-Fasern am wichtigsten. Das heißt in der Praxis: Krafttraining. Das muss übrigens nicht unbedingt an Geräten stattfinden. Auch bei gut angeleitetem Eigengewichtstraining (also mit dem eigenen Körpergewicht) können die Typ-II-Fasern ausreichend trainiert werden.

## Wie genau soll also mein (Kraft-)training aussehen?

**Häufigkeit:** Ideal sind 2-3 Mal die Woche Krafttraining Pausen ... sind Grundvoraussetzung dafür, dass der Körper die Möglichkeit hat, den Muskel umzubauen. Daher gilt: nach dem Krafttraining mindestens einen Tag Pause bis zur nächsten Einheit. Ausdauersport dagegen kann sehr gut am Tag nach der Krafteinheit eingebaut werden und ist durch die gesteigerte Durchblutung sogar förderlich.

**Übungsauswahl:** Es sollten alle Körperpartien mit einbezogen werden. Also Arme, Beine und Rumpf.

**Intensität:** Zum Kraftaufbau sind 3 Runden mit 10 Wiederholungen am effektivsten. (Genauere Infos dazu wurden im letzten Heft bereits erwähnt.) Das Gewicht muss dabei so hoch gewählt werden, dass eine mögliche elfte Wiederholung nur mit größter Mühe möglich wäre.

**Ausführung:** Es reicht nicht, das Gewicht nur ein paar Zentimeter anzuheben - das gesamte Bewegungsausmaß des entsprechenden Gelenks sollte ausgenutzt werden. (Größere Bewegung = mehr Anteile des Muskels werden beansprucht) Häufige Fehler... sind beispielsweise zu kleine Bewegungen, zu wenig Gewicht oder die falsche Wiederholungsanzahl.

## Was kann ich noch außerhalb des Sports tun?

Neben den richtigen Belastungsreizen ist eine ausreichende Proteinzufuhr fast genauso wichtig. Sinnvolle Proteine sind beispielsweise Linsen und Bohnen, Quark, Tofu, Eier, Nüsse, Fisch oder (weißes) Fleisch. Sie bilden den Baustoff, um Muskeln aufzubauen. Daher sind sie nach dem Training und an den Ruhetagen besonders wichtig.

Vor dem Training machen Kohlenhydrate mehr Sinn, da sie uns Energie geben, um die Übungen durchzuführen. Gute Kohlenhydrate sind beispielsweise Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Vollkornreis oder Hirse.

Nahrungsergänzungen wie Eiweißshakes oder Supplements sind zum Muskel-erhalt und -aufbau in der Regel nicht notwendig. Ausnahmen gelten bei bestimmten medizinischen Konditionen. So kann insbesondere der Mangel an Vitamin D oder auch Hormonen wie Östrogen (bei der Frau) oder Testosteron (beim Mann) den Muskelschwund beschleunigen.

### Könnte mich der Muskelschwund schneller treffen als andere?

Alle Menschen mit chronischen Erkrankungen (bspw. Rheuma, COPD, Herz-erkrankungen, Adipositas etc.) sind besonders anfällig für Sarkopenie. Daher lohnt es sich gerade dann, dranzubleiben!

### Noch ein ermutigendes Schlusswort:

Allein dadurch, dass du als Leser\*in Mitglied in einem Sportverein bist, tust du schon mehr gegen deinen Muskelschwund als viele andere. Daher kannst du dir stolz auf die Schulter klopfen und diese Startposition nutzen, um jetzt das Krafttraining und die Proteinzufuhr noch etwas gezielter in den Alltag einzubauen.



**ZOELLER**  
KIRCHHOFF-GRUPPE

Natürlich entsorgen mit ZOELLER!

Technik entscheidet

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

## Doktors Meinung

### Longevity

No sports! Wie war das damals bei meinen Eltern? Aus dem Krieg zurück hat mein Vater Sport nicht als Notwendigkeit, geschweige denn als lebenswichtig angesehen. Nicht überraschend. Er hat Feste für den Turnverein organisiert. Ja, das bot sich an, arbeitete er doch für eine Lebensmittelfirma und konnte gut



„organisieren“, eine Kernkompetenz in der Nachkriegsgesellschaft. Und meine Mutter betreffend wurde ihr Wunsch, zum Frauenturnen in den Verein zu gehen (TV Jahn Siegen), vom Vater verboten: eine anständige Frau läuft abends nicht durch die halbe Stadt wegen ein paar Leibesübungen! ‚Sport‘ trieb somit kein Familienmitglied. Wenn man davon absieht, dass samstags oder sonntags der obligate Spaziergang durch die stadtnahen Wälder durchgeführt wurde. Pflicht für alle. Wetter egal. Das mit dem Wandern wurde von meinen Eltern bis ins hohe Alter beibehalten, bis es aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr ging. Vater wurde 90, Mutter 100. Eigentlich ohne Sport. Von den Spaziergängen abgesehen.

Resilienz: Das hat mich schon immer fasziniert: diese Generation, die den Weltkrieg schmerzhaft mitmachen musste, die Hunger, Elend, Krankheiten, unvorstellbares Leid hat erleben müssen: welche körperliche und psychische Resilienz muss diesen Menschen zu Gebote gestanden haben, dass sie trotz Allem ein so hohes Lebensalter erreichen konnten. Erzählungen über diese Zeit, Erhellendes zum Verständnis des Erlebten waren selten, wenn überhaupt davon die Rede war.

Longevity: In unserem aktuell zu meisternden Leben gehört nur etwas Glück dazu, im rechten Moment am rechten Ort an den rechten Arzt zu kommen und eine Medizin vorzufinden, die genau dann auch die erfolgsversprechende Therapie vorhalten kann, und schon verlängert sich unsere Lebenszeit. Sicher, d.h. wissenschaftlich belegt ist, dass eine genetische Veranlagung zur Langlebigkeit existiert. Auch das finde ich

in meiner Familie und zwar im Herkunftsstrang meiner Großmutter mütterlicherseits. Trotz Kinderreichtums verstarb nur eine Schwester vor Erreichen der siebzig Jahre. Sie (Tante Klara) fiel einem Chirurgen in die Hände, also ins Messer. Alle anderen wurden älter als 80 Jahre. Mit Ehrfurcht erinnere ich Anna, Paula, Elfriede, Auguste, Hilde, Emil, Alfred, August, Karl zweimal, sicher vergesse ich Einige. Sie werden es lächelnd verzeihen.

Trimm dich! Gesundheit durch Sporttreiben war in meiner Kindheit kein öffentliches Thema. Erst in den späten fünfziger Jahren erlebte der Sport im Schlepptau des bald immer breiter verfügbaren Fernsehens eine anschauliche Geburt. Namen der Vorturner wie Adalbert Dickhut, Helmut Banz u.a. finden sich mit ihrem sportlichen Erbe heute im Fernsehmuseum. In den sechziger Jahren des vorigen Jahrhunderts entdeckte dann endlich auch der im DSB organisierte Breitensport den Wert und die Bedeutung des Sports für die Gesundheit. „Trimm dich durch Sport“ war der Werbeslogan, der den individuellen Gesundheitsgedanken erstmals Ende der sechziger Jahre in den Fokus stellte und „Trimmy“ ins Rennen schickte. Die olympischen Spiele 1972 in München wirkten darüber hinaus als Werbetrommel.

Physiotherapie, die Entdeckung: Seitdem ist viel passiert. Beispiel Medizin. Sehr plastisch in Erinnerung ist mir die Zwangsimmobilität aller möglichen Verletzungen und Operationen bei Erkrankungen der Muskeln Knochen und Gelenke. Aber auch Menschen mit internistisch-organischen Läsionen wurden im Bett fixiert. Als ich meine medizinische Laufbahn begann, wurde ein Patient mit Herzinfarkt noch üblicherweise 4 Wochen ans Bett gefesselt, der Schlaganfallpatient durfte nicht bewegt werden, der Patient mit Lungenentzündung gehörte ins Bett: ‚strenge Bettruhe‘.

Heute ganz anders. Bei vielen Erkrankungen ist der Physiotherapeut der entscheidende Helfer bei der Wiederherstellung der Alltagstauglichkeit und Erlangung der wünschenswerten Lebensqualität. Für alte und betagte Personen gilt als Therapieziel der Satz: dem Leben mehr Jahre, den Jahren mehr Inhalt geben.

Lebenszeit-Statistik: Die Entwicklung war und ist dramatisch. Zu Beginn der Einführung der Bevölkerungsstatistik (1871/1881) lag die zu erwartende Lebenszeit für Männer bei 35,6 Jahren, für Frauen bei 38,5. Die aktuelle Sterbetafel für 2022/2024 weist für Männer 78,5, für Frauen 83,2 Jahre aus. Die Sterbetafel des Statistischen Bundesamtes für 2024 zeigt für heute lebende 80-Jährige eine anstehend zu erwartende Lebenszeit von 13 bis 15 Jahren. Das Erreichen von 95 oder 100 Lebensjahren wird sehr bald keine Seltenheit mehr sein. Hinzu kommt, und das ist von essentieller Wichtigkeit, die

Bevölkerungsentwicklung mit deutlicher Zunahme der Hochaltrigen (Personen 80 J. und älter. Dieser Begriff bedarf einer Neudefinition!) .

Nebeneffekte, Co-Faktoren: Zugegeben, es sind nicht allein die Zunahme von Mobilität und Kraft, die unsere Langlebigkeit und Lebensqualität fördern. Eine ‚gesunde‘ Ernährung, der weitgehende Verzicht auf Suchtmittel und eine ausgeglichene Lebensführung gehören zur Erzielung einer lustvollen und vernünftigen Lebensweise dazu. Aber Kraft und Beweglichkeit sind die Basis einer erfolgreichen und lustvollen Lebensführung. Ausreichender Schlaf, Erholungsphasen vom Alltagsstress, medizinische Behandlung von Bluthochdruck, Zuckerstoffwechsel, Übergewicht, Kontrollen von Leber- und Nierenfunktion sind ratsam, ja obligat. Der Hausarzt bleibt unverzichtbarer Gesundheitsmanager.

Finanzen: Die Organisatoren unseres Sportbetriebs, auch jene in unserem Verein, wissen um die Bedarfe ihrer Mitglieder. Trotz der bundesweit bekannten Defizite in Sportstättenbau und Organisation von Training und Trainerausbildung wird von Seiten der Politik viel zu wenig investiert. Sind die Fördermittel für olympische Spiele wirklich besser in deren Durchführung investiert als in Sportwissenschaften, Schulsport, Hallenbau, Schwimmkurse etc.?

Praktische Tipps zur Nutzung des Fitnessclubs: Anfangen und dranbleiben! Es geht nicht darum, das theoretisch perfekte Krafttraining zu entwickeln, sondern das individuell beste. Hauptsache ist das regelmäßige Training. Mindestens zweimal pro Woche alle großen Muskelgruppen durchbewegen (Bauch, Beine, Rücken, Brust, Arme). Die Analyse aktueller Studien (American College of Sports Medicine, 2025) mit insgesamt über 30.000 Probanden formuliert diese wichtigste Trainingsempfehlung für Erwachsene jeden Alters: Regelmäßig!!! Unsere Übungsleiter im Fitnessclub helfen gerne bei Erstellung von Trainingsplänen und technischer Ausführung.

Bleibt in Bewegung! Dann macht Longevity Spass.

*Dr. Erich Schmidt*

## GUTENBERG HALBMARATHON





# Yoga

## Neue YOGA Kurse

### Hatha/Vinyasa Yoga für die Mittelstufe und Yin Yoga



Seit dem 05. Mai wird das Yoga-Angebot um einen Hatha/Vinyasa Kurs für die Mittelstufe ergänzt.



In den Einheiten verbinden wir je nach Stundenmotto die präzise, eher statische Ausrichtung des Hatha Yoga mit der dynamischen, fließenden Kraft des Vinyasa Yoga. Atmung und Bewe-

gung werden synchronisiert, so dass ein meditativer Zustand eintreten kann.

Dein Geist kann in die Ruhe finden.



Der Kurs bietet dir die Möglichkeit, deine eigene Praxis zu festigen und gesamthaft neue Energie zu schöpfen.



## Yin Yoga

Am 11. und 25. Juni werden Yin Yoga Probestunden angeboten.

Im Yin Yoga liegt der Fokus auf Dehnung und Kompression. Die Asanas werden über mehrere Minuten mit geringer Muskelanspannung gehalten. So werden die Faszien, die unseren Körper durchziehen, stimuliert und befeuchtet. Insbesondere Stress kann dazu führen, dass Faszien kontrahieren und verhärten. Yin Yoga kann dem entgegenwirken.



Yin Yoga ist ein ruhiger, meditativer Yogastil. Der Kurs ist eine Einladung an dich, bewusst und achtsam zu praktizieren und tief in die Stille einzutauchen.



Die Anmeldung ist ab 28. Mai möglich.



## Mobilitätstraining beim TVL



Unter der Leitung von Aktiven der Abteilung Rollisport des TVL fand am 26.10. und 23.11.2025 im Sportzentrum am Ried ein RoMoWo-Kurs statt. Auf den ersten Blick könnte hinter dem Namen RoMoWo ein größeres Unternehmen stecken, das demnächst die Namensrechte für die Laubenheimer Sporthalle übernimmt. Tatsächlich steht die Abkürzung aber für „RollstuhlMobilität Wohnortnah“ und damit für ein Projekt, das deutschlandweit Kurse zur Förderung der Mobilität von Menschen im Rollstuhl anbietet.

Das Projekt wird durch Aktion Mensch gefördert und vom Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport (FIBS gGmbH) in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Rollstuhl-Sportverband umgesetzt. Sehr bemerkenswert ist, dass die Veranstaltungen durch die Förderung komplett kostenlos angeboten werden können.

Am ersten Tag des Kurses wurden wir - also die ungefähr 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer und deren Begleitpersonen - von vier Übungsleitungen des TVL am Sonntag Morgen um 9.30 Uhr empfangen. Da allen Begleitpersonen ein Rollstuhl aus dem großen Lager des Vereins verpasst wurde, lief die Veranstaltung von Anfang an in jeder Beziehung auf Augenhöhe ab. Schon beim Kennenlernspiel nach der Vorstellungsrunde merkten viele, dass es gar nicht so einfach ist, neben dem Fahren den eigenen Namen noch ständig präsent zu haben. Damit war die Überleitung zur ersten Einheit geschaffen, in der es erstmal um grund-

legende Dinge wie Räder antreiben, Bremsen, Lenken, sowie die optimale Sitzposition ging. Nach dem gemeinsamen Mittagessen haben wir geübt, wie wir Hindernisse in Form von Bordsteinen sicher bewältigen können. Natürlich haben die Übungsleiterinnen und -leiter bei allen Übungen auf die Sicherheit geachtet und den Schwierigkeitsgrad nach und nach erhöht - so auch beim Thema Treppen mit Hilfe von einer oder zwei Personen.

Zum Abschluss des Tages haben Nora, Thomas und Jörg uns anhand verschiedener Rollstuhltypen wertvolle Informationen mitgegeben, was einen guten Rollstuhl ausmacht und worauf man bei Anschaffung und Einstellung achten muss. An dieser Stelle, sowie im gesamten Kursverlauf, haben die Leitungen bei allen Teilnehmenden genau hingeschaut, ob die Einstellung des Rollstuhls passt, und bei Bedarf direkt vor Ort nachjustiert. So wurde niemand mit einem schlecht eingestellten Rollstuhl nach Hause gelassen.

Am zweiten Kurstag stand das Kippeln auf dem Programm. Das Prinzip, mit einem Stuhl auf den hinteren zwei Beinen zu balancieren, wird den meisten aus der Schulzeit bekannt sein. Menschen im Rollstuhl können das Fahren auf den Hinterrädern nutzen, um noch leichter und sicherer Bordsteine, steile Rampen und andere Hindernisse hinter sich zu bringen. Diese Fähigkeit lernten wir in 10 aufeinander aufbauenden Schritten, immer mit einer Fußgängerin oder einem Fußgänger als Absicherung. Danach konnten wir unsere neu erlernten Fähigkeiten an Matten, Podesten und Rampen auf die Probe stellen, unter Anfeuerung und Applaus der Übungsleitungen und der anderen Teilnehmenden. Das alles war unglaublich motivierend und hat viele dazu gebracht, ihre Ängste zu überwinden.

Bei Kaffee und Kuchen wurden am Nachmittag nützliche und verzichtbare Hilfsmittel vorgestellt. Zum Abschluss hielten Nora und Thomas einen Vortrag über die gesetzlichen Regelungen bei der Rollstuhlversorgung, und darüber, welche Schritte man bei der Neuanschaffung eines Rollstuhls beachten sollte, um nicht am Ende durch eigene Unkenntnis und schlechte Beratung mit einem ungeeigneten Fortbewegungsmittel ausgestattet zu sein.

So gingen zwei lange, anstrengende, aber sehr lehrreiche, Mut machende und motivierende Kurstage zu Ende. Ich denke, ich darf für alle Teilnehmenden sprechen, wenn ich sage, dass wir unglaublich viel mitgenommen haben - Dinge, die unseren Alltag im Rollstuhl schon jetzt wesentlich erleichtern, oder das mit Zeit und Übung in Zukunft tun werden. Vielen Dank an Verena, Jörg, Andreas, Nora und Thomas für die Organisation und Übungsleitung - ihr habt das großartig gemacht. Und ich bin mir sicher, dass alle Teilnehmenden gerne bei einer Wiederholung dabei wären.

*Nicolas Heck*

## Hitze

### ein Thema, das auch den TVL beschäftigt

Nach dem der Winter uns wieder einmal lange im Griff hatte, freuen wir uns nun umso mehr über den Frühling und die damit einhergehenden warmen und sonnigen Tage. Aber nicht mehr lange, und es ist schon wieder Sommer, was die Temperaturen noch mal deutlich nach oben treiben wird. Schnell wird es uns dann auch schon wieder zu heiß, und das letzte, was man dann machen möchte, und ab einem gewissen Punkt auch machen sollte, ist Sport treiben (Schwimmsport mal ausgenommen). Temperaturen von über 30 Grad gibt es in Deutschland aber immer häufiger, weshalb wir uns beim TVL ausgiebig mit dem Thema „Hitze“ beschäftigt und uns um eine einheitliche Richtlinie für die Sportstunden bemüht haben. Mit dieser Richtlinie möchten wir eine Antwort auf die Frage „findet der Sportkurs bei Hitze überhaupt statt?“ geben:

*Sagt der Wetterdienst für den Kurszeitpunkt eine gefühlte Temperatur von über 32 °C voraus, kann der Übungsbetrieb im Sportzentrum Ried / Sportplatz, der Interimshalle an der Grundschule sowie der Alfred-Allebrand-Halle durch die Übungsleiter abgesagt werden. In der Günter-Beck-Halle findet der Sportbetrieb dank Klimaanlage **uneingeschränkt** statt.*

Orientiert haben wir uns hierbei an den Empfehlungen des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB) und des Bundesinstituts für öffentliche Gesundheit (BIÖG). Ein generelles Sportverbot ab einer bestimmten Temperatur können und wollen wir nicht aussprechen, da das Sporttreiben bei Hitze ab den unterschiedlichsten Temperaturen als belastend empfunden wird. Außerdem ist der Leistungsgedanke im TVL bei 3000 Mitgliedern sehr verschieden. Gerade bei Wettkämpfen kämpft man gerne mal mit Temperaturen, die man sich selbst so nicht gewünscht hätte, weshalb es für Leistungssportler/innen durch aus Sinn machen kann, auch mal bei extremeren Temperaturen zu trainieren. Für kleine Kinder, Schwangere, Senioren und generell für Menschen mit (chronischen) Erkran-

kungen ist Hitze dagegen schon sehr schnell sehr belastend und gefährlich, weshalb viele Teilnehmer/innen erst gar nicht das Haus verlassen möchten und die Kurse daher ab 32 Grad (gefühlte) abgesagt werden sollten.

Jedoch macht es schon deutlich früher, etwa ab 26 Grad Sinn, die Sporteinteilung den Temperaturen anzupassen, um die Gesundheit nicht zu gefährden. Hier ein paar Tipps dazu:

- **Trinkpause:**

Es sollte mehr und längere Trinkpausen geben. Wichtig ist, dass der Körper die Möglichkeit bekommt, die durch das Schwitzen verlorene Flüssigkeit und Elektrolyte schnellst möglich wieder zu ersetzen. Bereits ein Flüssigkeitsverlust von 1-2 % des Körpergewichts kann die sportliche Leistung messbar senken und führt außerdem zu den typischen Hitzesymptomen wie Schwindel, Kopfschmerzen, Schwäche, Konzentrations- und Koordinationsschwierigkeiten etc.

Außerdem hilft eine Pause bei der Wärmeregulation. Hierbei ist es besonders wichtig, dass die Körperkerntemperatur wieder gesenkt wird, die durch die Kombination aus Sport und von außen zugeführter Hitze gefährlich hoch steigen kann. Neben der entsprechend langen Pause kann das auch gerne von außen durch ein kühles Handtuch im Nacken unterstützt werden. Weitere positive Aspekte der Pause sind die Erholung des kardiovaskulären Systems, da unser Herz und unsere Gefäße durch die zusätzliche Hitze stark gefordert werden, sowie die Regeneration der Muskeln, wodurch Verletzungen durch Überlastung vermieden werden. Zudem geben uns Pausen die Chance, unseren eigenen Zustand zu reflektieren (geht es mir noch gut?), was allgemein hilft, unser Training zu steuern und Symptome einer Überhitzung direkt wahrzunehmen.

- **Trainingsintensität reduzieren:**

Um unseren Körper nicht noch mehr zu stressen ist es sinnvoll, die Trainingsbelastung bei hohen Temperaturen möglichst gering zu halten. Zum Beispiel durch das Auswählen von Dehn- und Entspannungsübungen anstatt anstrengenden Kraftübungen, die uns schon bei kühlen Temperaturen schnell zum Schwitzen bringen. Möchte man nicht auf Kraftübungen verzichten ist es ratsam, das Bewegungstempo zu reduzieren (bis hin zu statischen statt dynamischen Übungen), die Anzahl der Wiederholungen und Sätze zu verringern, ggf. leichtere Gewichte zu wählen, Pausen zu verlängern und einfachere, weniger komplexe und anspruchsvolle Übungen zu machen.

# Sport bei Hitze



- Trainingsumgebung anpassen:  
Durch die Vielfalt an Trainingsmöglichkeiten die der TVL bietet könnte es auch eine Option sein, den Trainingsstandort bei unerträglich hohen Temperaturen zu wechseln. So gibt es die Möglichkeit, eine Sporteinheit mal nach draußen zu verlagern, um einer stickigen und überhitzten Halle zu entziehen, sollte es draußen schon wieder abgekühlt haben. Andersherum kann es auch mal Sinn machen, eine Outdoor Einheit ins Innere zu verlegen, sofern eine Halle frei ist. Das Aufsuchen von Schatten ist bei Outdoor Sport auf jeden Fall von großer Wichtigkeit, hierfür eignet sich je nach Uhrzeit der Bereich vor der Tribüne sowie die Wiese unter den Bäumen.
- Trainingskleidung schlau auswählen:  
Um die hohen Temperaturen gut ertragen zu können, ist natürlich auch die entsprechende Kleidung wichtig. Sofern die Sportart es zulässt, sind locker geschnittene bzw. luftige Klamotten von Vorteil. Es gibt aber auch spezielle Sportkleidung, die über Belüftungssysteme wie Mesh- Einsätze verfügen oder aufgrund spezieller Webtechniken eine Luftzirkulation ermöglichen. Nur dank der Luftzirkulation kann der Schweiß optimal seine eigentliche Funktion ausführen, nämlich den Körper abzukühlen. Eng anliegende Kleidung dagegen absorbiert den Schweiß und lässt keine Luftzirkulation zu, so dass die natürliche Kühlung nicht stattfinden kann. Was das Material der Sportkleidung angeht, so mag Baumwolle als Naturmaterial passend erscheinen, jedoch speichert es den Schweiß und wird dadurch schwer und unangenehm und ist somit nicht als Sportkleidung bei Hitze geeignet. Empfehlenswert sind tatsächlich technische Stoffe wie Polyester oder Nylon, da diese Materialien atmungsaktiv sind und den Schweiß schnell vom Körper weggleiten, was dich kühl und trocken hält. Ein weiterer Pluspunkt für die technischen Stoffe ist, dass sie schnell wieder trocknen. Wer doch lieber bei Naturprodukten bleiben möchte, sollte auf Merinowolle zurückgreifen. Egal ob es sich um kalte oder warme Temperaturen handelt, Merinowolle wirkt immer tem-

peraturregulierend. Die Fasern haben die Eigenschaft, Feuchtigkeit aufzunehmen, ohne dass es sich dabei feucht anfühlt oder zu einem unangenehmen Geruch kommt (das ist der Nachteil bei Synthetik!). Als Naturprodukt ist Merinowolle deutlich umweltschonender als Kunstfaser, leider dadurch aber auch nicht günstig und nicht unbedingt für jeden Geldbeutel etwas.

Bezüglich der Klamottenfarbe werden helle Farben empfohlen, da sie weniger Wärme als dunkle Farben aufnehmen und dadurch der Körper nicht unnötig erhitzen. Allerdings bietet auch dunkle Kleidung gewisse Vorteile, da der Lichtschutzfaktor (LSF) von dunkler Kleidung höher ist, als der von heller Kleidung (in etwa LSF 20 bei dunkler Kleidung in Vergleich zu LSF 10 bei heller Kleidung). Am besten wäre es, sich gut einzucremen und auf helle Kleidung zurückzugreifen. Und ganz wichtig: Neben Sonnencreme auch die Kopfbedeckung bei Outdoor Aktivitäten nicht vergessen!! Der Sonnenhut sollte ebenfalls hell sein, um die Sonneneinstrahlung nicht zu absorbieren, sondern im besten Fall zu reflektieren. Nur so lässt sich ein Sonnenstich oder ein Sonnenbrand auf der empfindlichen Kopfhaut vermeiden.

Fazit:

Am Wetter können wir (zum Glück?) nichts ändern, jedoch bemüht sich der TVL, euch stets die optimalen Trainingsbedingungen zu bieten. Eine Klimaanlage in jeder Halle ist leider nicht möglich, jedoch verfügt der Verein über mehrere Ventilatoren, die gerne auch zum Einsatz kommen dürfen. Durch die Sensibilisierung der Übungsleiter/innen bezüglich des Themas „Hitze“ sowie deren Anpassung der Trainingsinhalte und evtl. auch des Standortes könnt ihr auch bei wärmeren Temperaturen was für euch und eure Gesundheit tun. Durch unsere Richtlinie ist nun aber auch klar geregelt, ab wann ihr mit Sportausfällen rechnen könnt (zur Erinnerung: aber einer gefühlten Temperatur von 32 Grad).

Und ganz zum Schluss: Wusstet ihr schon, dass ihr über unseren Vereinsshop hochwertige Sportklamotten sehr günstig erwerben könnt? Sportklamotten aus der neuen Kollektion, die euch die Hitze besser ertragen lassen. Schaut gerne mal auf der Homepage vorbei.

*Robert Weller und Eva Pfaff*

## Polderlauf



Ein absolutes Highlight dieses jungen Vereinsjahres war erneut der Laubenheimer Polderlauf, der bei seiner 16. Auflage alle bisherigen Dimensionen übertraf. Mit 812 Anmeldungen verzeichneten wir die größte Teilnehmerzahl in der Geschichte des Polderlaufs. Mit mittlerweile Teilnehmern aus der ganzen Republik (Bayern, Berlin und NRW). Der Polderlauf bestätigt damit eindrucksvoll seine Bedeutung als feste Größe im regionalen Laufsport und als beliebte Vorbereitung auf den Mainzer Gutenberg-Halbmarathon.

Bei idealem Frühlingswetter verwandelte sich das Sportzentrum im Laubenheimer Ried in einen lebendigen Treffpunkt für Sportlerinnen und Sportler aller Altersklassen. Angeboten wurden verschiedene Distanzen - vom 15 , 10



und 5 Kilometer Lauf über Babiniläufe, das Rolli Staffelrennen bis hin zu Angeboten für Laufeinsteiger. Ergänzt wurde das sportliche Programm durch Kinderbetreuung, Verpflegung und eine rundum großartige Atmosphäre.

## 15 km weiblich

1. Platz: Lea Hebeiß	TV Laubenheim	1:00:02
2. Platz: Nadine Hoffmann	TV Wetzlar	1:02:41
3. Platz: Denise Hoffmann	TV Wetzlar	1:03:13

## 15 km männlich

1. Platz: Maurice Machwirth	Lex Laufexperten Mainz	52:19
2. Platz: Christian Beelitz	LaufLeben Running Crew e.V.	54:19
3. Platz: Charles Dube	TV Laubenheim	55:32

## 10 km weiblich

1. Platz: Mia Krewer		42:54
2. Platz: Malien Richter		46:56
3. Platz: Katerina Bajorat		47:15

## 10 km männlich

1. Platz: Malte Kern	Mombacher Turnverein 1861 e.V.	36:19
2. Platz: Anton Kostadinov		36:20
3. Platz: Julius Faber	TCEC Mainz	36:37

## 5 km weiblich

1. Platz: Tamara Schäfer	TuS Griesheim	20:01
2. Platz: Imke Hüser	SC Mommenheim	23:55
3. Platz: Franka Capito	TV Laubenheim	24:15

## 5 km männlich

1. Platz: Tobias Mohr	TV Laubenheim	16:28
2. Platz: Jakob Gombert	TV Alzey Laufteam	16:35
3. Platz: Lauro Schott		15:55

Der besondere Dank gilt den rund 100 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, ohne deren tatkräftigen Einsatz eine Veranstaltung dieser Größenordnung nicht möglich wäre. Ob Organisation, Streckensicherung, Verpflegung oder Betreuung - das Ehrenamt war einmal mehr das Rückgrat dieses erfolgreichen Events.

Ebenso erfreulich war die Unterstützung neuer Sponsoren, die zur weiteren Professionalisierung und Attraktivität der Veranstaltung beigetragen haben. Wir danken Rhenus Immobilien, Edeka Deckenbach, Optik Lehr, AOK Rheinland-Pfalz, Layenberger, Obstbau Schmitt, Café Rheingenuss, Blumen Thies Laubenheim, Stadtwerke Mainz und DelCreda für ihre Unterstützung.



# POLDERLAUF



## Wer sitzt eigentlich im Büro des TVL?

Wer Angelegenheiten im TVL Büro zu klären hatte, ist dort bisher meistens auf Brigitte Harzheim gestoßen. Fast 22 Jahre lang war sie an fünf Tagen die Woche für alle die Hauptansprechpartnerin im Büro und hatte für Fragen jeglicher Art immer die passende Antwort parat. Ende Februar jedoch hat sie sich in den wohlverdienten (fast) Ruhestand verabschiedet, weshalb sich die Bürosituation etwas verändert hat. Zu unserer Erleichterung bleibt Brigitte vorerst dem TVL Büro im reduzierten Umfang an 3 Tagen die Woche erhalten (Di, Do und Fr). Dennoch bedeutet das, dass die wohl häufigste Frage im Büroalltag „ist Brigitte da?“ nun häufiger auch mal verneint werden muss.

So manch einer fragt sich vielleicht, wer denn jetzt überhaupt noch im Büro ist, wenn Brigitte nicht da ist? Dieses „Geheimnis“ möchte ich an dieser Stelle lüften:

1. **Carmen dos Santos:** Carmen ist bereits seit Januar 2018 im Büro des TVL aktiv und kümmert sich hauptsächlich um die Mitgliederverwaltung (Beratung, Anträge, Kündigungen etc.) sowie um die Verwaltung der Übungsleiter (Verträge, Organisation 1.Hilfe-Kurs,...). Zudem leitet sie zwei Kinderturngruppen am Mittwoch Nachmittag. Durch ihre langjährige Erfahrung im Verein kann sie ebenfalls bei Fragen jeglicher Art weiterhelfen. Von Montag bis Donnerstag ist sie täglich im Büro und kann euch während der Büroöffnungszeiten mit euren Anliegen weiterhelfen.
2. **Eva Pfaff:** ich arbeite seit Oktober 2024 in Festanstellung beim TVL, vor allem als Übungsleiterin im Gesundheits- und Seniorensport (und momentan auch noch im Kinderturnen), aber auch ich habe feste Aufgaben und Zeiten im Büro. Mein Schwerpunkt liegt vor allem in der Organisation und Beratung des Rehasports sowie in der Koor-



dination der Seniorenangebote. Nebenbei bin ich im Redaktionsteam aktiv und schreibe Artikel für den Newsletter sowie für das *TVL Aktuell* Heft. Während den Öffnungszeiten kann man mich am ehesten am Mittwoch Vormittag im Büro antreffen, sowie Donnerstags von 12-13h während der Rehasportsprechstunde.



3. Eva Leifke: Seit Juli 2025 werden wir zusätzlich von Eva unterstützt. In der Regel arbeitet Eva aus dem Home Office, wo sie im Bereich der Prozessoptimierung tätig ist und sich nebenbei um Spendenquittungen und Arbeitsinsätze kümmert. Ab und an übernimmt sie aber auch die Büro Öffnungszeit am Donnerstag Nachmittag, so dass man ihr dort persönlich begegnen kann.



4. Annika Zumstein: Annika bereichert seit September letzten Jahres (2025) als Werkstudentin unser Team und wird vielseitig im TVL eingesetzt. Neben ihren praktischen Stunden v.a. im Kindersport kümmert sie sich im Büro zu meist um die Organisation und Verwaltung des Kinderturnens sowie des Zöller-Sportcamps. Außerdem hilft sie bei der Planung sämtlicher Events wie Polderlauf, Reblütenfest oder der Kerb. Im Büro ist sie zumeist am Dienstag und Mittwoch Vormittag anzutreffen.



5. Lukas Kley: Seit April diesen Jahres (2026) hat sich unser Team noch um Lukas erweitert. Als dualer Student der Sportwissenschaft unterstützt er den Sportbetrieb ebenfalls hauptsächlich bei den Kindersportkursen, er demonstriert seine Expertise aber auch im Fitnessclub. Im Büro ist er momentan noch in der Einarbeitungsphase und wird sehr flexibel eingesetzt. Seine langfristigen Aufgaben und genauen Arbeitszeiten im Büro werden sich in den nächsten Wochen finden, momentan ist er noch der „Mann für alle Fälle“ und hilft überall, wo er gebraucht werden kann.



Durch die aktuelle Umstellung auf das neue Verwaltungssystem „Kurabu“ sind wir sehr dankbar über die zusätzliche Hilfe!

Wie ihr seht, gibt es für Brigitte nicht „die Eine“ Nachfolgerin, sondern viele Nachfolger, die die unterschiedlichsten Aufgaben übernehmen. Allerdings sind wir „Neuen“ keine reinen Bürokräfte, sondern zusätzlich als Übungsleiter/innen aktiv. Das hat den Vorteil, dass wir persönlich im Sportbetrieb involviert sind und den direkten Kontakt zu euch Trainierenden haben. Der Nachteil ist allerdings, dass wir nicht so viel Zeit im Büro haben, wie es Brigitte immer hatte. Dadurch wird es länger dauern, bis wir auf einem ähnlichen Wissensstand, wie Brigitte oder Carmen ihn haben, angekommen sind.

Die Arbeit im TVL Büro ist wahnsinnig vielseitig und abwechslungsreich - und genauso komplex sind auch die Fragen, die man uns stellt. Fast jeden Tag, den wir im Büro verbringen, lernen wir Neues dazu. Also nicht wundern, wenn wir Fragen nicht direkt beantworten können oder zunächst nicht genau wissen, wer vor uns steht bzw. wer gerade mit uns spricht. Auch wir müssen je nach Frage eventuell erst Bürointern nachfragen, um bei der Antwort ganz sicher zu gehen. Und da wir nicht jeden Tag im Büro sind, kann auch die Beantwortung von Mails vielleicht 1-2 Tage länger dauern, als ihr das von Brigitte gewohnt wart. Wir sind aber sehr bemüht immer für euch und eure Anliegen da zu sein und bedanken uns an dieser Stelle schon mal für euer Verständnis!

Übrigens: wusstet ihr schon, dass man bei uns auch ein **Praktikum oder FSJ absolvieren** kann? Wir freuen uns immer über (junge) Unterstützung im Büro- und Sportbetrieb. Und eines können wir euch Garantieren: Langeweile oder eintöniges Arbeiten wird es bei uns nicht geben!

*Eva Pfaff*

## Unsere Neuen stellen sich vor

Hallo, mein Name ist Annika Zumstein und ich bin seit September 2025 als Werkstudentin beim TVL tätig. Aktuell bin ich als Übungsleiterin in verschiedenen Sportangeboten aktiv, darunter die Seniorengymnastik, das Kinderturnen für 3- und 4-Jährige, „Kinder in Bewegung“ ab 5 Jahren, das Leistungsturnen und Parkour.

Neben der praktischen Arbeit in den Sportstunden unterstütze ich den Verein auch im Büro bei organisatorischen Aufgaben. Dazu gehört unter anderem die Mitwirkung bei der Planung und Durchführung unserer Sportcamps für Kinder in den Schulferien.

Meine eigene sportliche Laufbahn ist vielseitig geprägt: Ich habe selbst viele Jahre geturnt und war außerdem in den Bereichen Tanzen, Akrobatik und Voltigieren aktiv. Bereits mit 14 Jahren begann ich, Kinder im Verein zu trainieren und erste Erfahrungen als Übungsleiterin zu sammeln. Mit 16 Jahren absolvierte ich meinen Trainerschein im Geräteturnen.

Nach dem Abitur habe ich einen dualen Bachelor in Fitnessökonomie gemacht und habe im Rahmen dessen in einem Fitnessstudio gearbeitet. Dort war ich sowohl als Trainerin tätig als auch in organisatorischen und administrativen Aufgaben eingebunden.

Aktuell studiere ich im Master Sportökonomie und bin als Werkstudentin beim TVL tätig. Anfang dieses Jahres habe ich zudem eine Fortbildung zur Reha-Trainerin absolviert, um künftig auch in diesem Bereich unterstützen zu können.

Der Vereinssport hat mich schon immer begeistert - nicht nur wegen der Bewegung, sondern vor allem wegen der besonderen Gemeinschaft und Atmosphäre. Umso mehr freue ich mich, nun wieder aktiv in einem Verein mitwirken zu dürfen und meine Erfahrungen einzubringen. Die Arbeit mit den Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen macht mir unglaublich viel Spaß und ich freue mich darauf, auch weiterhin Teil des Vereinslebens zu sein.



Ich bin Anna, 27 Jahre jung, und neue Übungsleiterin auf der Trainingsfläche im Fitnessclub.

Ich habe bis vor kurzem als Physiotherapeutin gearbeitet, mich dann aber nach ausreichender Überlegung für eine berufliche Neuorientierung entschieden. Aktuell studiere ich in Vollzeit Informatik mit dem Ziel, in der medizinischen Informatik Fuß zu fassen.



Da ich trotzdem den Bezug zu Menschen und Bewegung behalten will, betreue ich jetzt neben meinem Studium den Fitnessclub am Dienstag von 10 bis 12 und am Donnerstag von 10 bis 12. Mir macht es Spaß, hier - im Gegensatz zu vorher - mehr präventive als rehabilitative Arbeit zu leisten und die hohe Eigenmotivation der Sportler\*innen von jung bis alt zu erleben.

Aufgrund meiner beruflichen Erfahrung und diverser Fortbildungen kann ich euch vor allem bei medizinischen Fragen unterstützen.

Was meinen eigenen sportlichen Hintergrund angeht: Ich habe lange Fußball gespielt und kann mich generell für Ballsportarten begeistern. Aktuell schnuppere ich mich nach und nach durch die Kurse beim TVL, da ich beim Sport gerne Abwechslung genieße.

Hallo, mein Name ist Lukas Kley. Ich bin 22 Jahre alt und in Nürtingen bei Stuttgart aufgewachsen. Seit Anfang April bin ich als dualer Sport- und Trainingswissenschaft Student beim TVL tätig.

Aktuell bekomme ich einen Einblick in die verschiedenen Angebote und Abläufe im Verein und unterstütze auch im Büro bei organisatorischen Aufgaben.

Sport spielt in meinem Leben schon lange eine große Rolle: Ich begeistere mich für viele verschiedene Sportarten und war über viele Jahre im Fußballverein aktiv. Für den Ausgleich zwischen Taktgefühl und Teamgeist war bereits gesorgt: Meine Eltern sind Berufsmusiker und Musikschullehrer - so wechselte ich nicht selten direkt vom Klavierunterricht auf den Fußballplatz.



Schon in der Schule habe ich als Leiter der Sport-AK Veranstaltungen wie Sporttage oder Spendenläufe mitorganisiert. Auch als Athletiktrainer in meinem Heimatverein konnte ich erste praktische Erfahrungen sammeln.

Für mein Studium hat es mich nach Mainz gezogen. Nebenbei bin ich als Kraft- und Athletiktrainer in der USC-Leichtathletik (U18/U20) aktiv und arbeite aktuell beim Calisthenics-Wettkampfveranstalter „Final Rep“ an der Entwicklung einer Trainings App mit.

Ich freue mich darauf, mich beim TVL vielseitig einzubringen - sei es bei Sportangeboten, Veranstaltungen oder im Vereinsalltag - und gleichzeitig durch die Verbindung von Praxis und Studium viele neue Eindrücke zu sammeln.

## Sport Camp Osterferien 2026

In den Osterferien fand bei uns erneut das Feriencamp für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren statt. Über mehrere Tage hinweg erlebten die teilnehmenden Kinder ein abwechslungsreiches und sportlich vielseitiges Programm.

Wie bereits in den vergangenen Jahren stand auch diesmal die Freude an Bewegung im Mittelpunkt. In verschiedenen Einheiten konnten die Kinder zahlreiche Sportarten aus dem breit gefächerten Angebot des Vereins kennenlernen und ausprobieren. Dazu gehörten unter anderem Basketball, Tennis, Turnen/ Parkour, Tischtennis, Volleyball Leichtathletik, sowie verschiedene Gruppenspiele. Das Programm war so gestaltet, dass die Kinder zwischen den Sportarten wechselten und dadurch viele neue Eindrücke sammeln konnten.

Neben den sportlichen Aktivitäten kam auch das soziale Miteinander nicht zu kurz. In Gruppen wurde gemeinsam gespielt, gelacht und neue Freundschaften geschlossen.

Auch die Betreuung durch das engagierte Trainer- und Hel-



feriteam trug maßgeblich zum Erfolg des Camps bei. Mit viel Einsatz und Freude sorgten sie für einen reibungslosen Ablauf. Für die tägliche Verpflegung war ebenfalls bestens gesorgt: Das Mittagessen wurde von dem Restaurant „Estrela Mondego“ bereitgestellt, während die Brezeln für die Brezelpause von Werners Backstube kamen. Zusätzlich wurde noch frisches Obst angeboten.

Am Ende des Camps lässt sich ein durchweg positives Fazit ziehen: Viele strahlende Gesichter, neue sportliche Erfahrungen und jede Menge Spaß machten das Osterferiencamp 2026 zu einer rundum gelungenen Veranstaltung.

## Deutsches Sportabzeichen

Das Deutsche Sportabzeichen ist vor allem ein Fitnessstest. Die Abnahme ist immer wieder ein Motivationschub für jeden Teilnehmer, es zeigt den Fitnesszustand, ja wie fit man selbst im fortgeschrittenen Alter noch ist und somit ein Zeichen für den Gesundheitszustand.

Durch die Abnahme werden Vielseitigkeit in den vier motorischen Grundfähigkeiten **Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit** und **Koordination** geprüft.

Die Abnahme ergibt folgende Vorteile:

### **Beruflicher Vorteil:**

Für Bewerbungen bei Polizei, Feuerwehr, Zoll oder für ein Sportstudium ist es oft Pflicht.

### **Krankenkassen-Bonus:**

Viele gesetzliche Krankenkassen belohnen das Abzeichen mit Bonuspunkten oder Geldprämien.

### **Hohe Flexibilität:**

Aus vielen Disziplinen wie Laufen, Radfahren, Schwimmen, Gerätturnen oder Springen kann gewählt werden

### **Staatliche Auszeichnung:**

Es ist ein offizielles Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ehrencharakter.

### **Spaß und Gemeinschaft:**

Das Training im TVL Sportabzeichen-Treffs motiviert und verbindet.

Das Deutsche Sportabzeichen bietet Schülern gesundheitliche, schulische und persönliche Vorteile. Es fördert die ganzheitliche Fitness und dient an vielen Schulen als Leistungsnachweis für den Sportunterricht.

Es kann auch ein tolles Familien Event sein !

Bei den Schulen mit 301 - 500 Schülern in Rheinhessen haben in Laubenheim von 314 Grundschulern insgesamt 216 das Sportabzeichen abgelegt, mit 68,79 Punkten -> **das ist Platz 1 in Rheinhessen**

Bei den Vereinsabnahmen hatte der TVL 288 Abnahmen, auch das **ist Platz 1**, aber bei 2900 Mitgliedern ist da noch Luft nach oben.

Jeden **Montag** kann beim TVL **ab 18:00 Uhr** das Sportabzeichen abgelegt werden - völlig problemlos und ganz einfach. Auch Training im Vorfeld ist möglich, es sind Montags immer fachkundige Übungsleiter vor Ort.

## Brigitte Harzheim

Unsere gute Seele in der Geschäftsstelle, die, die man immer fragen kann, die (fast) alles weiß und immer hilfsbereit ist, ist nun auch im wohlverdienten Ruhestand. Sie wird in stark reduziertem Umfang aber weiterhin uns unterstützen und den vielen Neuen in der Geschäftsstelle bei der Einarbeitung und der Übernahme der vielen Aufgaben helfen.



Die allermeisten TVLer kennen Brigitte Harzheim, aber wissen sie auch etwas über ihren Weg zum TVL und beim TVL? Für alle Interessierten sei hier ein kleiner Lebenslauf wiedergegeben.

Brigitte wurde in Bonn geboren und hat bis heute ihren sympathischen rheinischen Dialektgrundton beibehalten. Erst seit 1992 lebt sie in Mainz. Nach dem Abitur startete sie bei der Post in Bonn und arbeitete dort bis zur Geburt des ersten Kindes als Diplom-Verwaltungswirtin. Brigitte ist heute Mutter von drei Kindern.

Nachdem die Kinder aus dem Größten raus waren, wollte sie wieder arbeiten gehen. Das war bei dem früheren Arbeitgeber nicht so ohne Weiteres möglich. Walter Reich, ihr Nachbar, hatte das mitbekommen und ihr den TV Laubenheim empfohlen - so kam sie zum 1.10.2004 zu uns.

Im TVL hat sie zu Beginn alle Tätigkeiten gemacht, die nicht mit der Mitgliederverwaltung zu tun hatten (das machte damals Irmgard Steinmetz). Sie war also ein typisches „Mädchen für alles“ und zuständig für die Buchführung, Bescheinigungen ausstellen, Zuschüsse beantragen, Bestandserhebungen machen, Zeugnisse und Arbeitsverträge aufsetzen, bis zu Mülltonnen rausstellen und nicht zu vergessen Toilettenpapier bestellen. Eine typische Allrounderin.

Mit dem Mitgliederzuwachs wuchs auch die Personalstärke in der Geschäftsstelle, die Aufgaben wurden aufgeteilt und so waren ihre Haupttätigkeiten dann die Buchführung, das Beantworten der E-Mails, Schreiben von Rechnungen, Bestandserhebungen, das Einziehen der Kursgebühren und natürlich die Beratung der Mitglieder. Und, nicht zu vergessen, die rechte Hand des jeweiligen Vorstandes.

Die größten Herausforderungen waren der Neubau der Alfred Allebrand Halle und dann die Erweiterung für den Fitnessclub, sowie 2015 der Umstieg auf eine neue Vereinssoftware, das auch eine größere Sache war.

Vielen Vorsitzenden stand sie zur Seite, das waren Alfred Allebrand, Harry Herrmann, Carlos Pinheiro und jetzt Sabrina Grimm. Brigitte ist im TVL die personalisierte Kontinuität über diese 22 Jahre. Glücklicherweise.

Jährlich gilt es, das größte Highlight im TVL mit zu organisieren, das ist der zunehmend erfolgreichere Polderlauf, der sich mit den Jahren zu einem großen, toll organisierten Event entwickelt hat. Auch dieses Jahr hat der TVL so viele positive Rückmeldungen von den Läufern bekommen, das machte Brigitte richtig Spaß!

In irgendeiner Form will sie dem TVL lebenslang erhalten bleiben, sei es als Helferin oder als Sporttreibende. Aktuell besucht sie im TVL einen Yoga Kurs und besucht regelmäßig den Fitnessclub.

Brigitte ist noch in zwei anderen Sportvereinen aktiv: dem Weisenauer Ruderverein, wo sie im Sommer sehr regelmäßig, im Winter eher unregelmäßig, rudert. Außerdem tanzt sie mit ihrem Mann seit über 45 Jahren. Seit die beiden in Mainz wohnen, tanzen sie im Tanzclub Rot-Weiß Mainz. Das ist noch nicht alles an sportlichen Aktivitäten.

Sie joggt regelmäßig und wandert gerne. Ihr größtes Hobby ist Sport, aber sie liest auch gerne und versucht, die Englisch- und Französischkenntnisse zu verbessern. Außerdem arbeitet sie gerne in dem kleinen Garten, kocht und isst gerne.

Sie freut sich auf die zwei freien, neu gewonnenen Tage in der Woche und kann dann schon morgens Sport machen und den Tag ruhiger angehen lassen. Geplant ist, nach und nach den Museen in der Umgebung einen Besuch abzustatten, da eignet sich ein Wochentag einfach mehr als das Wochenende.

Da ihr Mann auch schon in Rente ist, können beide das sehr schön gemeinsam machen. Eine größere Reise ist nicht in Planung, denn sie fliegt so ungern - sehr zum Leidwesen ihres Mannes.

Dem TVL wünscht Brigitte, dass Sabrina und Alex dem Verein noch lange erhalten bleiben und dass der Verein weiterhin so viele engagierte ehrenamtliche und hauptamtliche Beschäftigte hat.

Wir wünschen ihr alles Gute und weiterhin viel Gesundheit, so dass sie das „Rentnerdasein“ in vollen Zügen genießen kann und uns weiterhin, wenn auch in stark reduziertem Maße, zur Verfügung steht.

*Herzlichen Dank für die Inputs, Werner Burger*



## Peter Geuder

Peter Geuder ist vielen im TV Laubenheim bekannt. Egal, ob als Trainer im Taekwondo oder im Fitnessclub.

Bei der Nikolausfeier im Dezember 2025 hat er mit seiner Taekwondo-Truppe ein wunderbares Spektakel aufgeführt. Die Musik und die Szenen aus dem Film „Krieg der Sterne“ haben alle in ihren Bann gezogen. Die Fotos sind auf der Homepage/Veranstaltungen zu sehen.



Ich freue mich sehr, Peter da er nun Rentner ist, näher kennenzulernen. Ich habe die Gelegenheit ergriffen und mit ihm ein Gespräch geführt, um mehr über ihn und seine Person zu erfahren. Dabei habe ich viele interessante Dinge über Peter und den TVL erfahren, die mir vorher nicht bekannt waren.

Ich bin wirklich dankbar, dass ich die Gelegenheit hatte, mehr über seine langjährige Tätigkeit für den Verein zu hören und über seine Leidenschaft für den Sport beim TVL zu erfahren.

Zunächst haben wir darüber gesprochen, wie er zu unserem geliebten TVL und zu den wunderbaren Sportaktivitäten gekommen ist, die er betreut.

Schon als Jugendlicher hatte Peter eine besondere Leidenschaft für Taekwondo entwickelt. Sein Beginn war die Sportschule des TC Mainz und anschließend von 1999 - 2001 die Sportschule Fair, die damals im Malakoff war, die dann leider kein Taekwondo mehr anbot und heute geschlossen ist.

Peter war auf der Suche nach einem neuen Verein. Wie es das Schicksal wollte, kam ihm der Zufall zu Hilfe. Er kannte die Tochter von Karl Sartorius. Karl ist eines unserer ältesten Mitglieder, ein wertvoller Unterstützer und stets hilfsbereit. Es war ihm eine Freude, Peter dabei zu helfen, den Kontakt zum TVL herzustellen. So kam es, dass Peter Geuder und Taekwondo zum TVL kamen.

Schon beim ersten Mal waren 40 Teilnehmer dabei und nach nur einem Jahr waren es bereits über 60 - das war ein sehr erfolgreicher Start der Taekwondo-Abteilung. Ein toller Erfolg!

Noch ein paar Ausführungen zu Taekwondo. Dieser Sport ist ein reiner Verteidigungssport, der bereits beim Erlernen und im Training viel Disziplin erfordert.

Gerade für Jugendliche bietet er mehr als nur körperliche Fitness, denn er ist auch eine Schule für die persönliche, charakterliche Entwicklung - gerade in der schwierigen Phase des Heranwachsens. Taekwondo vermittelt Selbstvertrauen und Sicherheit, Disziplin und Respekt, fördert die Körperbeherrschung, steigert die Fitness und hilft beim Stressabbau. Beim TVL können Jugendliche einmal reinschnuppern und anschließend monatlich kündigen. Zuerst einfach gucken, wie das so ist, macht Spaß - vor allem, wenn man das gemeinsam in einer Gruppe ausprobieren kann.



Aber Taekwondo ist nicht das Einzige, wofür Peter sich im TVL einbringt. Er hat auch seine Verdienste für den Fitnessclub.

Er machte den früheren Gewichtheber Raum, damals im Keller, zum Fitnessraum und hatte dabei die Unterstützung des damaligen Vorstands, dem auch unser Laubenheimer Arzt Dr. Garcia angehörte. Dieser unterstützte das Vorhaben mit den Argumenten, dass moderates Krafttraining für jedes Alter gut sei, da es den Muskelaufbau unterstütze, die Gelenke stärke und die Körperhaltung verbessere. Damit war der Vorstand überzeugt und billigte die Finanzierung der Geräte.



Als ab 2014 die Alfred-Allerbrand-Halle geplant wurde, wurde ein Fitnessraum mit einem Boden für die schweren

Trainingsgeräte vorgesehen. 2017 wurde die Halle mit einer großen Eröffnungsparty eingeweiht. Peter schwärmte im Gespräch noch heute davon.

Peters Ziel für das Jahr 2017 war es, 300 Teilnehmer für den Fitnessraum zu gewinnen. Heute, im Mai 2026, sind es 500 Teilnehmer, mehr als die Hälfte davon sind Senioren. Der Fitnessraum erfüllt neben gesundheitlichen auch viele soziale Aspekte. Er ist ein sozialer Treffpunkt, an dem die TVL-Mitglieder sich treffen, über dies und das reden und so ein Miteinander im Verein pflegen.

Peter tritt jetzt im Ruhestand nur ein wenig kürzer, Robert Weller übernahm das Fitnesstraining. Peter wird auch weiterhin die Taekwondo-Abteilung des TVL unterstützen. Hoffentlich gibt es auch wieder tolle Aufführungen zu sehen, beim Terrassenfest oder bei der Nikolausfeier.

Für seine Hobbys, das Bauen kleiner Holzmodelle und das Anfertigen von Puzzles, bleibt so auch noch Zeit. Er möchte viel reisen, Leute kennenlernen und Geselligkeit genießen. Sein Traumziel Bora Bora in der Südsee wird allerdings ein Traum bleiben, denn Peter mag keine langen Flugzeiten und die Reise dorthin dauert mindestens 25 Stunden, reine Flugzeit. Hauptsache ist, dass er weiterhin gesund bleibt, ein erfülltes Leben führt und beim TVL so weitermacht. Das sind seine Wünsche für die nächsten Jahre.

Der TVL wünscht ihm das und hofft auf eine weitere lange Zusammenarbeit.

Herzlichen Dank für das nette Gespräch.

*Werner Burger*



## Nachruf auf Rudi Loos

Ich habe Rudi Loos eigentlich erst spät in seinem Leben kennengelernt, nämlich als Prüfer bei der Abnahme der Ausdauerleistung für das Sportabzeichen. Rudi fuhr immer die 20 km Fahrrad im Polder und war dabei bestimmt mindestens 30 Jahre älter als die anderen Teilnehmer. Dabei kam er meistens nur ca. 5-15 Minuten nach den viel jüngeren Teilnehmern ins Ziel und gemeinsam mit dem anderen Sportler fuhren alle vom Ziel im Polder zurück auf den Sportplatz.



In einem Jahr kam er nicht ins Blickfeld und ich fuhr ihm entgegen. Wir trafen uns, er zeigte mir seine verschmierten Finger, die Kette war runtergefallen. Ich schlug ihm vor ihm eine Zeitgutschrift als Ausgleich für die Fahrradpanne zu geben. Diese Zeitgutschrift wollte er partout nicht, sondern er strengte sich an auch ganz regulär unter dem Zeitlimit zu bleiben. Wir fuhren gemeinsam mit großem Einsatz ins Ziel. Die anderen Teilnehmer waren, nachdem sie uns in der Ferne sahen, schon zurückgefahren.

Rudi schaffte es unter dem Zeitlimit zu bleiben, er war nur etwas müde und wir schoben unsere Räder heim. Das dauerte eine Weile und wir kamen ins Gespräch. Er erzählte von seinem Leben, dass seine Mutter, als sie nach der Rückkehr aus der Evakuierung das im Krieg zerstörte Mainz sah, ihm empfahl in der Baubranche zu arbeiten, und er eine Maurerlehre machte, er im Laufe der Jahre sich zum Meister fortbildete er später auch Fliesenlegermeister wurde. Rudi hat wirklich im Wiederaufbau nach dem Krieg vieles geleistet aber er blieb sehr bescheiden. Danach haben wir uns immer nett aber auch tiefgehend unterhalten, wenn wir uns auf dem Sportplatz trafen und ich erinnere

mich gerne an seine Bereitschaft zu helfen und sein Lächeln, wenn er seine Hilfe anbot.

Bescheiden wie er war, hat er mir nicht erzählt, dass er als selbst über 80-jähriger die Alfred -Allebrand-Halle unseres Turnvereins gefliest hat.

Das habe ich erst festgestellt als ich mittlerweile in meiner Funktion als Schatzmeister des TVL eine Aufstellung der Eigenleistungen bei dem Bau der Alfred- Allebrand-Halle sah. Eine Gruppe von heute 80 - 90-jährigen Mitglieder hat hier Großes geleistet und Rudi stach hierbei hervor. Seine Arbeit hat dem Verein einen fünfstelligen Betrag erspart, ein bleibendes finanzielles Erbe, von dem wir noch heute profitieren.

Wir erinnern uns gern an einen Menschen und Sportsfreund, der nicht nur eine sehr tatkräftige Hilfe war, sondern auch ein Vorbild für Gemeinschaftssinn und Bescheidenheit.

Unser tiefes Mitgefühl gilt seiner Familie.

*Manfred Neureuther*



**Neuroth**  
Vermessungsbüro

**Elmar Neuroth**  
Öffentlich bestellter Vermessungsingenieur

Am Bornberg 14 · 55130 Mainz-Laubenheim  
Telefon 0 61 31 / 9 13 53 60    Telefax 0 61 31 / 9 13 53 80  
E-Mail: [info@vb-neuroth.de](mailto:info@vb-neuroth.de)    [www.vb-neuroth.de](http://www.vb-neuroth.de)

## TERMINE 2026

Sa. 13.06.26	Terrassenfest
Di. 07.04 - Fr. 10.04	Ferien Camp Ostern
Mo. 29.06 - Fr. 03.07	Ferien Camp Sommer 1
Mo. 06.07 - Fr. 10.07	Ferien Camp Sommer 2
Fr. 17.07. - Mo. 21.07.26	Rebblütenfest
Sa 08.08.26	Schoppendoppel Tennis
So 16.8.26	1. Eltern-Kind Doppel
Fr 21.8. - Sa 29.8.26	Vereinsmeisterschaften Tennis
So 06.09.26	Jugendschleifchen Turnier
Fr. 11.09 - Mo. 14.09.26	Kerb
So. 27.09.26	Helferfest
Fr 09.10. - 11.10.26	Gutenberg - Pokal SAV
Mo. 12.10 - Fr. 17.10	Ferien Camp Herbst
Fr. 06.11.26	Tag des Kinderturnens
So. 06.12.26	Nikolausfeier
Sa 12.12.26	Klaus Spengler Pokal SAV

*Änderungen möglich*

## Rund um Afrika - mit dem Fahrrad

Unser Laubheimer Afrika Umrunder, Tizian Kuhlmann, hat sich wieder gemeldet. Hier sein Bericht :



*„Mir geht es aktuell ganz gut, habe in letzter Zeit mehrere längere Pausen in unterschiedlichen Ländern gehabt. Oft liegt das aber daran, dass ich dann auf das eine oder andere Visum warten muss. Ich bin aktuell in Cotonou, Benin, wo ich das vorerst letzte Visum, für Gabun, organisiert habe. In wenigen Tagen werde ich nach Nigeria fahren und damit in das letzte Land West-*

*afrikas, danach folgt Kamerun, Gabun und die beiden Kongos. Dieser Teil meiner Reise wird vermutlich nicht mehr so einfach werden, wie bis jetzt. Die kommende Zeit wird geprägt sein von der einsetzenden Regenzeit, kaputten Straßen, Terroristen und bürgerkriegsähnlichen Konflikten.*

*Ich bin jetzt seit über 6 Monaten unterwegs, habe dabei über 11.000 Kilometer mit dem Fahrrad zurückgelegt und durfte in allen Ländern Gastfreundschaft erleben. Meine Eltern kamen in Abidjan, Elfenbeinküste, für über eine Woche zu Besuch. Das hat mir sehr gut getan, es war die bis dahin längste Pause für mich. Es war eine unvergessliche und wunder-volle Zeit.*



*Der Abschied fiel demnach umso schwerer und ich verspürte gewiss Heimweh. Aber ich habe mir ein Ziel gesetzt und das werde ich erreichen. Die Reise geht weiter.“*



Wir wünschen Tizian alles Gute und eine sichere und gesunde Weiterfahrt



## Aufnahmeantrag

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

Ich / Wir waren bzw. sind Mitglieder im Sport + Akrobatik 1999 e.V. und wechseln in die Abteilung Sport-Akrobatik des TVL (Bitte den Rest des Formulars ausfüllen, sonst kann keine Aufnahme erfolgen).

<input type="checkbox"/> in den TV Laubenheim 1883 e. V (TVL)	<input type="checkbox"/> als passives Mitglied (Fördermitglied -- keine Teilnahme an Sportangeboten möglich, nur Einzelmitgliedschaft – siehe Beitragsordnung)
<input type="checkbox"/> ich bin / wir sind bereits Mitglied und möchte/n	
<input type="checkbox"/> in den Fitness-Club des TV Laubenheim 1883 e. V. für folgende Zeiträume (nur zusätzlich zur Mitgliedschaft beim TVL möglich)	
<input type="checkbox"/> jährlich (mit autom. Verlängerung) <input type="checkbox"/> halbjährlich vom: <input type="text"/> beginnend, für 6 Monate (endet automatisch).	
<input type="checkbox"/> in die Taekwondo-Abteilung des TV Laubenheim 1883 e. V. (nur zusätzlich zur Mitgliedschaft beim TVL möglich)	
<input type="checkbox"/> in die Sport-Akrobatik-Abteilung des TV Laubenheim 1883 e. V. (bisher SAV) (nur zusätzlich zur Mitgliedschaft beim TVL möglich)	
<input type="checkbox"/> in die Tennis-Abteilung des TV Laubenheim 1883 e. V. (nur zusätzlich zur Mitgliedschaft beim TVL möglich)	

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

<input type="checkbox"/> Herrn <input type="checkbox"/> Frau	Titel:	Name:	Vorname:
Geburtsdatum:		Beruf:	
Postleitzahl und Ort:		Straße und Hausnummer:	
<input type="text"/>		<input type="text"/>	
e-Mail:		Telefon:	
Sportarten:			

### Weitere Familienmitglieder

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

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

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

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

Wenn Ja, bitte Namen angeben:

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(en) (bei Minderjährigen aller Erziehungsberechtigten)

Bei Familienmitgliedschaft:

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Ehegatte / Partner(in)

### Wichtiger Hinweis:

Bei Neuaufnahme in den Verein wird ein einmaliger Bearbeitungsaufwand von einem Monatsbeitrag (mit Ausnahme bei Übertritt vom SAV (Sport + Akrobatik 1999 e.V.) bis 31.01.2027) 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](http://www.tv-laubenheim.de) eingesehen werden. Eine Kündigung ist nur zum 31.12. des Jahres unter Wahrung einer Kündigungsfrist von einem Monat möglich. Das heißt, eine Kündigung muss spätestens am 30.11. dem TVL vorliegen. 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, Sportakrobatik, 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:	DE						
Name der kontoführenden Bank:							

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift des Kontoinhabers

\_\_\_\_\_  
Wird von TVL eingetragen:

Beitrag:

\_\_\_\_\_  
Mitgliedsnummer:

**Badminton**

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

Dienstag	20:00-22:00	Jugend/Erwachsene	Sportzentrum Ried	A. Reiter, W. Wargin
Donnerstag	20:30-22:00	Jugend/Erwachsene	Sportzentrum Ried	A. Reiter, W. Wargin

**Basketball**

Info: info@tv-laubenheim.de

**Kinderbasketball**

Donnerstag	16:30-17:30	Kinder (10-11 Jahre)	Sportzentrum Ried	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	10:00-12:00	Alle	Fitness Club	A. Kunkel
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	08:00-10:00	Alle	Fitness Club	P. Geuder
Donnerstag	10:00-12:00	Alle	Fitness Club	A. Kunkel
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. Mkrtychyan
Sonntag	10:00-12:00	Alle	Fitness Club	P. Geuder

**Fitnesssport**

Info: info@tv-laubenheim.de

**Aerial Silk**

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

**Bauch - Beine - Po**

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

**Crosstraining**

Montag	18:00-19:30	Jugend/Erwachsene	Sportplatz/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. Mkrtychyan
---------	---------------	-------------------	-----------------	---------------

**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. Mkrtychyan
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. Sidorenc
Sonntag	09:00-10:00	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	I. Sidorenc

**H.I.I.T.**

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

**Mama Fit – Baby mit**

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

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

**Rope Skipping**

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

**Pilates mit Baby**

Dienstag	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
Mittwoch	12:00-21:00	Jugend/Erwachsene	Beck-Halle	M. Fadl

**Gesundheitssport**

Info: [info@tv-laubenheim.de](mailto: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

**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
Dienstag	18:30-19:45	Alle (Anfänger/Mittelstufe)	GymRaum UG (AAH)	C. Kreißig
Mittwoch	18:00-19:30	Alle (Anfänger/Mittelstufe)	Allebrand-Halle	E. Bem
Donnerstag	19:45-21:00	Alle (Anfänger/Mittelstufe)	Beck-Halle	M. Gams
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](mailto:info@tv-laubenheim.de)

Sonntag	15:00-17:00	Jugend/Erwachsene	TVL-Wiese/ Allebrand-Halle	C. Müller
---------	-------------	-------------------	----------------------------	-----------

**Laufseminar – 0 auf 21/ 42**

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

**Kinder-/Jugend-Leichtathletik**

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

\* Zusatzgebühr Mitglieder / Nicht-Mitglieder; Weitere Informationen unter [tv-laubenheim.de](http://tv-laubenheim.de)

**Kinder-/Jugend-Leichtathletik**

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

**Leistungsgruppe Laufen**

Nach Absprache Erwachsene Sportplatz T. Woli

**Sportabzeichen**

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

**Rehasport**

Info: [info@tv-laubenheim.de](mailto: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](mailto: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

**Sportakrobatik**

Info: Nina Krebühl & Caro Frick, [sportakrobatik@tv-laubenheim.de](mailto:sportakrobatik@tv-laubenheim.de)

**Anfänger**

Montag 16:15-17:45 Kinder (4 – 8 Jahre) Interimshalle Grundschule G. Gerlach

Mittwoch 16:15-18:00 Kinder (5 – 10 Jahre) Interimshalle Grundschule G. Gerlach

Donnerstag 16:00-18:00 Kinder (3 – 8 Jahre) Interimshalle Grundschule C. Frick

**Nachwuchs**

Montag 17:00-20:00 Kinder (4 – 8 Jahre) Pfungstadt (14-Tätig) P. Haas

Mittwoch 15:30-17:30 Kinder (5– 10 Jahre) Interimshalle Grundschule C. Frick

Mittwoch 16:15-18:45 Kinder/Jugend Sportzentrum Ried N. Krebühl

Freitag 17:00-19:30 Kinder/Jugend Sportzentrum Ried N. Krebühl

Samstag 10:00-13:30 Kinder/Jugend Sportzentrum Ried N. Krebühl

**Leistungsgruppe**

Montag 17:00-20:00 Kinder/Jugend Pfungstadt (14-Tätig) P. Haas

Dienstag 16:00-18:30 Kinder/Jugend Sportzentrum Ried P. Haas

Mittwoch 16:45-19:45 Kinder/Jugend Sportzentrum Ried P. Haas

Freitag 17:00-20:00 Kinder/Jugend Sportzentrum Ried P. Haas

Samstag 09:30-13:30 Kinder/Jugend Sportzentrum Ried P. Haas

**Selbstverteidigung**

Info: [info@tv-laubenheim.de](mailto: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](mailto:luger.nadine@gmail.com)

**Tänzerische Früherziehung**

Montag 15:00-15:45 Kinder (3 - 4 Jahre) Beck-Halle J. Keßler

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

\* Zusatzgebühr Mitglieder / Nicht-Mitglieder; Weitere Informationen unter [tv-laubenheim.de](http://tv-laubenheim.de)

**Übungsplan****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

**Hip-Hop für Kids/Teens**

Dienstag	17:30-18:30	Jugend (ab 12 Jahre)	GymRaum UG (AAH)	J. Keßler
Donnerstag	17:30-18:30	Kinder (8 - 10 Jahre)	AC09 Vereinsheim	E. Gerdt
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: Micki Gerharz, tennis@tv-laubenheim.de**

Mo - So	08:00-20:00	Alle	Tennisplätze
---------	-------------	------	--------------

**Tischtennis****Info: Marius Schon, 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. Gehhaar

**Tischtennis****Info: Marius Schon, sgtischtennislaubenheim@gmx.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	C. Breu

**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
------------	-------------	----------------------	-------------------	----------

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

**Badminton**

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

Dienstag	20:00-22:00	Jugend/Erwachsene	Sportzentrum Ried	A. Reiter, W. Wargin
Donnerstag	20:30-22:00	Jugend/Erwachsene	Sportzentrum Ried	A. Reiter, W. Wargin

**Basketball**

Info: info@tv-laubenheim.de

**Kinderbasketball**

Donnerstag	16:30-17:30	Kinder (10-11 Jahre)	Sportzentrum Ried	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	10:00-12:00	Alle	Fitness Club	A. Kunkel
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	08:00-10:00	Alle	Fitness Club	P. Geuder
Donnerstag	10:00-12:00	Alle	Fitness Club	A. Kunkel
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. Mkrtychyan
Sonntag	10:00-12:00	Alle	Fitness Club	P. Geuder

**Fitnesssport**

Info: info@tv-laubenheim.de

**Aerial Silk**

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

**Bauch - Beine - Po**

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

**Crosstraining**

Montag	18:00-19:30	Jugend/Erwachsene	Sportplatz/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. Mkrtychyan
---------	---------------	-------------------	-----------------	---------------

**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. Mkrtychyan
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. Sidorencu
Sonntag	09:00-10:00	Jugend/Erwachsene	Allebrand-Halle	I. Sidorencu

**H.I.I.T.**

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

**Mama Fit – Baby mit**

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

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

# Adressen

## Geschäftsstelle

Turnverein Laubenheim 1883 e.V.  
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: tv@onlinehome.de  
Internet: www.tv-laubenheim.de

1. Vorsitzende  
Sabrina Grimm

Eintragung im Vereinsregister  
Registergericht: Amtsgericht Mainz  
Registernummer: VR 1059

## Redaktion

Werner Burger  
Alex Stahl  
Robert Weller  
Eva Pfaff

Bildrechte  
Fotos Titelseite: alle geraden Seiten  
Bildquelle : pixabay.com  
Titelseite: Felix Kuntoro  
Fotos: Werner Burger, Alex Haas, TVL, SAV



**Der Verein für Dein  
ganzes Leben!**