

**Badminton**

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

Dienstag	20:00-22:00	Jugend/Erwachsene	SPZ (Teil A/B)	M. Kops, M. Scholtysek
Donnerstag	20:30-22:00	Jugend/Erwachsene	SPZ (Teil B/C)	M. Kops, M. Scholtysek

**Ballschule**

Info: Alex Stahl, , alex.stahl@tv-laubenheim.de

Montag	15:30-16:30	Kinder 4 - 5 Jahre	SPZ (Teil A) / draußen	A. Stahl
Donnerstag	16:30-17:30	Kinder 6 – 10 Jahre	SPZ (Teil A) / draußen	A. Stahl

**Basketball**

Info: Christoph Gerullis, , cgerullis@hotmail.de

Montag	15:15-16:45	Kinder 6 - 10 Jahre	SPZ (Teil A)	J. Grabellus
Montag	20:00-22:00	Erwachsene	SPZ (Teil B)	M. Fiedler, T. Middeldorf
Dienstag	19:30-22:00	Ligamannschaft Herren 1	SPZ (Teil C)	C. Gerullis
Freitag	19:30-22:00	Ligamannschaft Herren 1	SPZ (Teil C)	C. Gerullis

**Fitnessclub**

Info: Alex Stahl, alex.stahl@tv-laubenheim.de

Montag	09:00-11:00	Alle	Neue Fitnesshalle	P. Geuder
Montag	17:00-21:30	Alle	Neue Fitnesshalle	B. K. Schmidt, C. Müller
Dienstag	08:00-10:00	Alle	Neue Fitnesshalle	A. Stahl
Dienstag	17:00-20:00	Alle	Neue Fitnesshalle	M. Schwarz
Mittwoch	09:00-11:00	Alle	Neue Fitnesshalle	B. Ewig
Mittwoch	17:00-21:30	Alle	Neue Fitnesshalle	B. K. Schmidt, P. Geuder
Donnerstag	08:00-10:00	Alle	Neue Fitnesshalle	A. Stahl
Donnerstag	10:00-11:30	NUR Herzsportgruppen	Neue Fitnesshalle	A. Stahl
Donnerstag	17:00-21:30	Alle	Neue Fitnesshalle	B. K. Schmidt, C. Müller
Freitag	09:00-11:00	Alle	Neue Fitnesshalle	P. Geuder
Freitag	17:00-19:00	Alle	Neue Fitnesshalle	N. Bach
Samstag	14:00-16:00	Alle	Neue Fitnesshalle	N. Bach
Sonntag	10:00-12:00	Alle	Neue Fitnesshalle	P. Geuder

**Gymnastik / Fitness I**

Info: Sabine Günther, 06135 9331440, sabinegunther01@t-online.de

**Beckenboden-Gymnastik**

Dienstag	10:00-11:00	Alle	Allebrand-Halle / draußen	S. Günther
----------	-------------	------	---------------------------	------------

**Bewegung im Freien**

Donnerstag	17:00-18:00	Alle	draußen	S. Günther
------------	-------------	------	---------	------------

**Core-Faszien-Training**

Mittwoch	17:00-18:00	Alle	Allebrand-Halle / draußen	S. Günther
Freitag	09:30-10:30	Alle	Allebrand-Halle / draußen	S. Günther

**Entspannung**

<del>Dienstag</del>	<del>18:00-19:30</del>	<del>Entspannungstraining</del>	<del>Gym.Raum (AAH)</del>	<del>G. Demmer</del>
<del>Dienstag</del>	<del>19:30-20:30</del>	<del>Meditation</del>	<del>Gym.Raum (AAH)</del>	<del>G. Demmer</del>

**Rücken-Aktiv - Bewegen statt schonen (Kursgebühr 20€/50€\*)**

Montag	17:00-18:00	Erwachsene/Jugend	Allebrand-Halle / draußen	S. Günther
Montag	18:00-19:00	Frauen	Beck-Halle / draußen	S. Günther
Montag	19:00-20:00	Erwachsene/Jugend	Beck-Halle / draußen	S. Günther
Dienstag	11:00-12:00	Frauen	Allebrand-Halle / draußen	S. Günther
Mittwoch	18:00-19:30	Erwachsene/Jugend	Beck-Halle / draußen	S. Günther
Donnerstag	11:30-12:30	Frauen	Allebrand-Halle / draußen	S. Günther

**Seniorengymnastik**

Dienstag	12:00-13:00	Erwachsene	Allebrand-Halle / draußen	S. Günther
Donnerstag	10:30-11:30	Erwachsene	Allebrand-Halle / draußen	S. Günther

**Sport in der Schwangerschaft (Kurs-Gebühr 20€/50€)**

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

\* Der erste Gebührenbeitrag gilt für aktive Mitglieder, der zweite Beitrag für alle anderen

**Vinyasa-Yoga-Fitness (Kurs-Gebühr Erw. 20€/50€\*)**

Montag	20:00-21:30	Vorkenntnisse	Beck-Halle / draußen	S. Günther
Mittwoch	19:30-21:00	Anfänger / Mittelstufe	Beck-Halle / draußen	S. Günther
Donnerstag	09:00-10:30	Vorkenntnisse	Allebrand-Halle / draußen	S. Günther
Donnerstag	18:00-19:30	Vorkenntnisse / Fortgeschrittene	Gym.Raum (AAH) / draußen	S. Günther

**Gymnastik / Fitness II**Info: Jessica Kießling, , [jess.kiessling@t-online.de](mailto:jess.kiessling@t-online.de)**Aerobic-Gymnastik**

Freitag	18:00-19:00	Erwachsene/Jugend	Allebrand-Halle	P. Becker-Horn
---------	-------------	-------------------	-----------------	----------------

**Bauch / Beine / Po**

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

**Fitness und Kondition**

Dienstag	18:30-20:00	Tabata	draußen	J. Grabellus
Dienstag	18:30-19:45	Alle	SPZ (Teil B) / draußen	R. Dünnes
Dienstag	20:00-21:15	Alle	Allebrand-Halle / draußen	R. Dünnes
Mittwoch	08:30-09:30	Fitness-Mix	Allebrand-Halle	L. Montenegro
Mittwoch	18:00-19:00	Alle	Allebrand-Halle / draußen	W. Egert
Freitag	08:30-10:00	Fitness-Mix	Beck-Halle / draußen	T. Binger
Samstag	09:30-10:00	Bauch-Killer	Allebrand-Halle	J. Kießling u. a.
Samstag	10:00-11:00	Fitness Spezial	Allebrand-Halle	J. Kießling u. a.

**M.A.X.**

Dienstag	18:30-19:15	Alle	Allebrand-Halle	J. Kießling
----------	-------------	------	-----------------	-------------

**Power-Yoga (Kursgebühr Erw. 20€ / 50€\*)**

Donnerstag	19:30-20:30	Alle	Beck-Halle	N. Luger
------------	-------------	------	------------	----------

**Rope-Skipping**

Dienstag	17:00-18:30	Jugendliche ab 10 Jahre	draußen	K. Anders
----------	-------------	-------------------------	---------	-----------

**Ski-Gymnastik**

Donnerstag	20:00-21:30	Erwachsene/Jugend	draußen	K. Merkens
------------	-------------	-------------------	---------	------------

**Step-Aerobic**

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

**Leichtathletik**Info: Alex Stahl, [alex.stahl@tv-laubenheim.de](mailto:alex.stahl@tv-laubenheim.de)**LA Kinder-Jugendliche**

Montag	17:00-18:30	Kinder 9 – 10 J.	draußen / SPZ (Teil A)	E. Karakaya
<del>Montag</del>	<del>17:15-19:00</del>	<del>Kinder 14 – 18 J.</del>	<del>draußen</del>	<del>L. Montenegro</del>
Montag	18:30-20:00	Kinder 11 - 12 J.	draußen / SPZ	C. Dagadu
Mittwoch	16:30-17:30	Kinder 6 – 8 J.	draußen / SPZ (Teil B)	E. Karakaya
<del>Mittwoch</del>	<del>17:00-19:00</del>	<del>Kinder 14 – 18 J.</del>	<del>draußen</del>	<del>L. Montenegro</del>
<del>Freitag</del>	<del>17:00-19:00</del>	<del>Kinder 14 – 18 J.</del>	<del>draußen / Halle</del>	<del>L. Montenegro</del>

**Sportabzeichen (ab Juni)**

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

**Walking / Nordic Walking**

Donnerstag	18:00-19:30	Sommer	draußen	R. Reich
------------	-------------	--------	---------	----------

**Wandern (siehe Wanderplan im Internet)**

		Alle	draußen	M. Ruppe
--	--	------	---------	----------

**Rehasport**

Info: Alex Stahl, alex.stahl@tv-laubenheim.de

**Herzsport (35€ / 65€ für 10 Wochen / keine Gebühr bei ärztl. Verordnung)**

Montag	14:00-15:30	Alle	Allebrand-Halle / draußen	A. Stahl
Dienstag	15:30-17:00	Alle	Allebrand-Halle / draußen	A. Stahl
Mittwoch	15:30-17:00	Alle	Allebrand-Halle / draußen	A. Stahl

**Reha-Sport-Orthopädie (2€/5€\* pro Stunde, keine Gebühr bei ärztlicher Verordnung)**

Dienstag	17:00-18:00	Alle	Allebrand-Halle / draußen	A. Stahl
Mittwoch	11:00-12:00	Alle	Beck-Halle / draußen	B. Ewig
Donnerstag	19:00-20:00	Alle	SPZ (Teil B) / draußen	A. Stahl

**Rollstuhlsport**

Info: Thomas Reinelt, 0151-14421330, treinelt@web.de

<del>Dienstag</del>	<del>18:30-20:00</del>	<del>Move It!</del>	<del>SPZ (Teil A)</del>	<del>N. Sties, T. Reinelt</del>
<del>Donnerstag</del>	<del>17:30-19:00</del>	<del>Rolli Basketball</del>	<del>SPZ (Teil B)</del>	<del>J. Trapp, T. Reinelt</del>
<del>Freitag</del>	<del>15:30-17:00</del>	<del>Flitz-Kidz, ab 3 Jahre</del>	<del>SPZ (Teil A)</del>	<del>H. Uerschelen, N. Sties</del>
<del>Freitag</del>	<del>15:30-17:00</del>	<del>Die wilde Horde, ab 6 Jahre</del>	<del>SPZ (Teil B)</del>	<del>T. Reinelt</del>

**Taekwondo**

Info: Peter Geuder, 0152-03109234 ,

Dienstag	18:00-20:00	Aufbautraining	Allebrand-Halle	P. Geuder
Mittwoch	15:00-15:45	Kindertraining	Beck-Halle	P. Geuder
Mittwoch	15:45-17:00	Fortgeschrittene Kinder	Beck-Halle	P. Geuder
Donnerstag	17:00-19:00	Gelb/Grün/Schwarz	Allebrand-Halle	P. Geuder
Sonntag	12:00-14:00	Selbstverteidigung	Allebrand-Halle	P. Geuder

**Tanzen**

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

**Aroha**

Dienstag	19:15-20:15	Erwachsene/Jugend	Beck-Halle	J. Kießling
----------	-------------	-------------------	------------	-------------

**Chi Gong (Gebühr 50 € / 90 €\* für 10 Wochen)**

<del>Montag</del>	<del>15:45-16:45</del>	<del>Anfänger</del>	<del>Gym-Raum (AAH)</del>	<del>M. Hahn</del>
Montag	17:00-18:00	Fortgeschrittene	Gym-Raum (AAH)	M. Hahn

**Body-Fit**

Dienstag	08:30-09:30	Erwachsene/Jugend	Beck-Halle / draußen	N. Luger
----------	-------------	-------------------	----------------------	----------

**Tänzerische Früherziehung**

Donnerstag	15:00-15:45	Rhythmus, Tanz, Spiel, 3 + 4 J.	Beck-Halle	N. Luger
Donnerstag	15:45-16:30	Rhythmus, Tanz, Spiel, 5 Jahre	Beck-Halle	N. Luger
Donnerstag	16:30-17:30	Kindertanz, 6 – 7 Jahre	Beck-Halle	N. Luger
Donnerstag	17:30-18:30	Kindertanz, 8 – 10 Jahre	Beck-Halle	N. Luger

**Tennis**

Info: Volkmar Vitt, 06131/882503,

Mo - So	08:00-20:00	Alle	draußen	V. Vitt
---------	-------------	------	---------	---------

**Tischtennis**

Info: Jens Heine, 0171/2582662, jensheine79@googlemail.com

Montag	18:00-20:00	Jugendliche	SPZ (Teil A)	K. Scheer
Montag	20:00-22:00	Erwachsene	SPZ (Teil A)	P. Schneider
Montag	18:00-22:00	Erwachsene	Schule-Turnhalle	J. Heine
Mittwoch	17:00-18:30	Anfänger	Schule-Turnhalle	K. Scheer
Mittwoch	18:30-20:00	Fortgeschrittene	Schule-Turnhalle	L. Lenz
Donnerstag	18:00-19:30	Jugendliche	Schule-Turnhalle	A. V. Smeljanski, W. Eder
Donnerstag	19:30-22:00	Erwachsene	Schule-Turnhalle	J. Heine
Donnerstag	19:00-22:00	Erwachsene	SPZ (Teil A)	P. Schneider

**Turnen**

Info: Gerdi Hoffmann-Schmitt, , ina.schmitt@t-online.de

**Aktiv bis 100**

Montag	10:00-11:00	Alle (70 Plus)	Beck-Halle	G. Hoffmann-Schmitt
--------	-------------	----------------	------------	---------------------

**Aktiv über 60**

Montag	18:00-19:00	Alle (60 Plus)	Allebrand-Halle	A. Nagel
--------	-------------	----------------	-----------------	----------

**Babys in Bewegung**

Montag	15:00-16:00	Babys 3 – 12 Monate	Allebrand-Halle	T. Binger
--------	-------------	---------------------	-----------------	-----------

**Eltern-Kind-Turnen**

Donnerstag	15:30-16:30	Kinder 2 - 3 Jahre	SPZ (Teil B/C)	A. Baumann
------------	-------------	--------------------	----------------	------------

Donnerstag	16:30-17:30	Kinder 2 - 3 Jahre	SPZ (Teil B/C)	A. Baumann
------------	-------------	--------------------	----------------	------------

**Fitness für Mutter und Kind**

Dienstag	09:30-10:30	Mama Fit-Baby Mit	Beck-Halle / draußen	N. Luger
----------	-------------	-------------------	----------------------	----------

Freitag	10:15-11:15	Mama Fit-Baby Mit	Beck-Halle / draußen	T. Binger
---------	-------------	-------------------	----------------------	-----------

**Kinderturnen**

Montag	15:00-16:00	Kinder 4 Jahre	SPZ (Teil C)	M. Spengler
--------	-------------	----------------	--------------	-------------

Montag	16:00-17:00	Kinder 3 Jahre	SPZ (Teil C)	M. Spengler, T. Binger
--------	-------------	----------------	--------------	------------------------

Mittwoch	14:00-15:00	Kinder 6 J. / 1. + 2. Klasse	Grundschule	B. Ewig
----------	-------------	------------------------------	-------------	---------

Mittwoch	15:00-16:00	Kinder 4 Jahre	SPZ (Teil C)	C. Grollmus, T. Binger
----------	-------------	----------------	--------------	------------------------

Mittwoch	15:15-16:15	Kinder 5 Jahre	SPZ (Teil B)	B. Ewig
----------	-------------	----------------	--------------	---------

Mittwoch	16:00-17:00	Kinder 3 Jahre	SPZ (Teil C)	C. Grollmus, T. Binger
----------	-------------	----------------	--------------	------------------------

Donnerstag	17:00-18:30	Kinder ab 8 Jahre	SPZ (Teil C)	E. Lorek, M. Diether
------------	-------------	-------------------	--------------	----------------------

**Leistungsturnen**

Montag	17:00-20:00	Mädchen	SPZ (Teil C)	J. Wolf
--------	-------------	---------	--------------	---------

Freitag	17:00-19:30	Mädchen	SPZ (Teil C)	J. Wolf
---------	-------------	---------	--------------	---------

**Parkour / Slacklining**

Donnerstag	15:30-16:30	Kinder 8 – 12 Jahre	draußen	A. Stahl
------------	-------------	---------------------	---------	----------

Donnerstag	17:30-19:00	ab 13 Jahre	draußen	A. Stahl
------------	-------------	-------------	---------	----------

**Trampolinturnen**

Donnerstag	17:30-19:00	Kinder ab 7 Jahre	SPZ (Teil A)	C. -J. Porth, A. Suhr
------------	-------------	-------------------	--------------	-----------------------

**Turnen für Fortgeschrittene**

Dienstag	16:00-17:30	Mädchen und Jungen	SPZ (Teil C)	A. Schek
----------	-------------	--------------------	--------------	----------

Freitag	15:30-17:00	Mädchen und Jungen	SPZ (Teil C)	A. Schek
---------	-------------	--------------------	--------------	----------

**Turnshow-Gruppe**

Dienstag	17:30-19:00	Jugendliche ab 13 J.	SPZ (Teil C)	A. Schek
----------	-------------	----------------------	--------------	----------

**Volleyball**

Info: Ralph Engelmann, 0160-99327675, volleyball@engelmaenner.com

Montag	20:00-22:00	Fortgeschrittene Erw. Mixed	SPZ (Teil C)	T. Wehling
--------	-------------	-----------------------------	--------------	------------

Mittwoch	17:00-18:30	Jugendliche Mixed (8-12 J.)	SPZ (Teil C)	T. Wehling
----------	-------------	-----------------------------	--------------	------------

Mittwoch	18:00-20:00	Erwachsene Mixed	SPZ (Teil B)	R. Englemann
----------	-------------	------------------	--------------	--------------

Mittwoch	18:30-20:00	Jugendliche Mixed (13-17 J.)	SPZ (Teil C)	T. Wehling
----------	-------------	------------------------------	--------------	------------

Donnerstag	18:30-20:30	Erwachsene Mixed	SPZ (Teil C)	R. Engelmann
------------	-------------	------------------	--------------	--------------

Freitag	19:30-21:30	Jugendliche Mixed (13-17 J.)	Beachfeld	T. Wehling
---------	-------------	------------------------------	-----------	------------