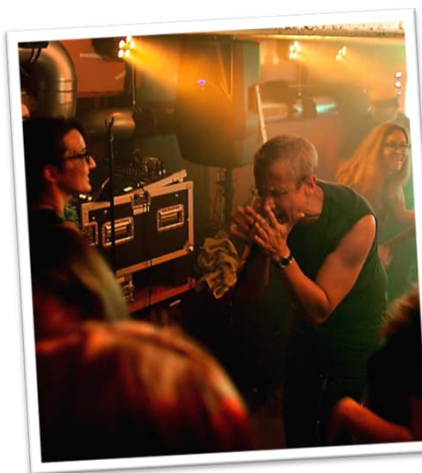




TG Kurier

Vereinszeitung der Turngemeinde Laudenbach 1889 e.V.

3. Ausgabe / 3. Quartal 2022 / Auflage 3000



Liebe Laudenbacher*innen, Liebe Mitglieder der Turngemeinde Laudenbach,

am ersten Septemberwochenende ist es endlich wieder soweit, wir feiern wieder Kerwe. Und natürlich ist auch die TG wieder am Start und freut sich jetzt schon auf Ihren Besuch in unserem „neuen“ Zelt.

Wie gewohnt wird es an allen Tagen Speis und Trank geben, und selbstverständlich auch wieder Musik. Für den „Neustart“ der Kerwe haben wir uns entschieden, keine Kosten und Mühen zu scheuen und tolle Livemusik zu engagieren.

Wir feiern schon ab Freitag, den 02.09.22.

Der Kerweverein hat den Vereinen freigestellt, schon Freitags die Kerwe zu „eröffnen“, dieses Angebot nehmen wir dankbar an. Also öffnen wir unsere Tore schon Freitags ab 19:00 Uhr, und dies gleich mit einem Kracher, dem ersten „Frog’n’Roll“.

3 Tage reichhaltiges Essensangebot

Auf der Speisekarte stehen Flammkuchen, Wurstsalat bis hin zu Bratwurst und Pommes. Neu ist ein vegetarischer CousCous-Salat.

Am Sonntag gibt es mittags dieses Jahr erstmalig Hausmannskost: leckere Rippchen mit Kraut. Gegen Nachmittag dann wieder das inzwischen beliebte „Ziegenschissbingo“. Montags dann wie gehabt der Schnitzzelt zum Kindernachmittag.

Unsere Bar wird auch schon Freitags geöffnet, hier hat jeder die Möglichkeit, die Kerweabende ausklingen zu lassen.

Tombola für den Hallenboden

Zusätzlich wird es eine Tombola mit tollen Preisen geben der Erlös fließt in die Erneuerung des Hallenbodens.

TGL Kerweprogramm 2022

An allen Tagen:

- Zelt- und Barbetrieb
- Ausschankwagen mit tollen Weinen, Rieslingschorle, Cocktails und Shots
- Flammkuchenstand

Freitag, 02.09.2022, ab 19:00 Uhr

„Frog’n’Roll“ mit Livebands im Zelt, unter anderem mit:

Shocking Elfriede als einzige Grunge-Coverband im Rhein-Main-Gebiet hat es sich zur Aufgabe gemacht, den 90er-Jahre Kult weiterleben zu lassen. Die fünfköpfige Darmstädter Band spielt bekannte und weniger bekannte Songs von Pearl Jam, Nirvana, Alice in Chains, Soundgarden, Audioslave oder den Foo Fighters und vielen anderen Grunge- und Alternative-Bands.

Bekannt bei uns ist *Shocking Elfriede* vor allem durch ihre legendäre Auftritte bei den „Froschsessions“ im Restaurant Bergstrassenhalle.

Aktuelle Infos zu den weiteren Bands an diesem Abend sind auf unserer Facebookseite zu finden.

Samstag, 03.09.2022, ab 15:00 Uhr

Ab 20:00 Uhr: *2tops* ist eine Band aus dem Raum Stuttgart, die Superstimmung garantiert. Auftritte beim Cannstädter Wasen und auf dem Oktoberfest stehen in ihrer Referenz. Hier bei uns in der Region sind sie vor allem durch ihre legendäre Auftritte an der Niederliebersbacher Kerwe bekannt, wo sie jedes Jahr das Zelt zum Kochen bringen.

Sonntag, 04.09.2022, ab 10:00 Uhr

- Sonntagsessen
- Kaffee und Kuchen
- Ziegenschissbingo
- Zeltbetrieb bis 19:00 Uhr

TG Kerweprogramm 2022

Montag, 05.09.2022, ab 10:00 Uhr

- Schnitzeltag
- Kaffee und Kuchen
- Kindernachmittag mit Kinderspielen, Hüpfburg usw.

Abends ab 20:00 Uhr Back in Town!!! Die Singles!!!

Jahrelang brachten sie unser TG-Zelt bis zum frühen Morgen zum Beben. Nach vielen Jahren Pause ist es uns nun gelungen, sie wieder bei uns zu haben. Viel muss man nicht zu den beiden Jungs sagen! Alle, die sie bei uns schon erlebt haben, wissen, wie gut sie sind.

Helfende Hände gesucht

Wir freuen uns auf Euern Besuch, um gemeinsam endlich wieder Kerwe feiern zu können. Wer Lust hat, selbst als Helfer den Verein zu unterstützen, darf sich gerne bei der Geschäftsstelle (Tel.: 06201/7835919) oder bei Jakob Magsam melden. Wir sind für jede helfende Hand dankbar.

Jakob Magsam | TG-Kerwe-Orgateam

Fotos Titel Kerweprogramm: „ShockingElfriede“ | „2Tops“ | „Singles“

Kerwetombola

Die Turngemeinde Laudenbach veranstaltet in diesem Jahr im Rahmen der Kerwe eine **Tombola mit attraktiven Preisen**. Der Erlös aus dieser Tombola fließt komplett in die **Finanzierung unseres neuen Hallenbodens**. Wir würden uns freuen, wenn Sie ihr Glück versuchen und uns somit bei unserem Projekt unter die Arme greifen.

Sachspenden willkommen!

Gerne nehmen wir auch Sachspenden als Tombolapreise an. Sollten Sie eine Sachspende in Erwägung ziehen, nehmen Sie bitte Kontakt zu unserer Geschäftsstelle (Tel.: 06201/7835919) auf. Einzelheiten zu den möglichen Gewinnen geben wir rechtzeitig bekannt.

Geldspenden weiterhin möglich

Natürlich nehmen wir weiterhin Geldspenden für den neuen Hallenboden entgegen. An den Kerwetagen werden wir daher im Festzelt eine Spendenbox aufstellen. Überweisungen auf unser Spendenkonto

**Turngemeinde Laudenbach
Sparkasse Rhein-Neckar-Nord
IBAN: DE81 6705 0505 0039 8802 88**

sind ebenfalls möglich. Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne eine Spendenquittung aus.

HKKM
Kabelkonfektionierung und Gerätemontage
Inh. Bernd Hauptfleisch



HKKM - Schubertweg 1 - 69514 Laudenbach - Tel. 44032

Neues von der Zeltbaustelle

Unsere Zeltrenovierung schreitet weiter voran. In der letzten Juli Woche soll nun endlich unsere neue Plane geliefert werden. Die Wartezeit haben wir natürlich nicht untätig verstreichen lassen. Neben den Arbeiten an der Plane waren ja auch noch die Erneuerung der Zeltelektrik und der Austausch einiger Balken erforderlich.

Zum Glück hat die TG Laudenbach in fast allen Bereichen fachkundige Mitglieder. Michael Grader beispielsweise von der Dachdeckerei Grader aus Laudenbach hat sein handwerkliches Können nebst Zeit und Holz zu Verfügung gestellt und bereits einige Dachbalken ausgetauscht.



v.l. Jürgen Wilkening, Eckehard Klein, Kurt Büchel, Michael Grader

Um die Elektrik kümmerte sich Eckehard Klein und der 2. Vorsitzende Jürgen Wilkening. Unterstützt wurden beide von zahlreichen freiwilligen Helfern und der Fa. Elektro Knust aus Laudenbach.

Als nächstes werden die Balken gestrichen, und die Rückwand/ Hallenwand im Zelt soll auch einen neuen Anstrich erhalten.

Die richtige Mischung macht es aus:

Einerseits sind wir bemüht, die Kosten durch den Einsatz freiwilliger Helfer so niedrig wie möglich zu halten. Andererseits war uns allerdings auch die Sicherheit ein wichtiges Anliegen und wir wollten nicht am falschen Ende sparen.

Vielen Dank daher an die Fachleute der

„Dachdeckerei Grader“ und „Elektro Knust“

aber natürlich auch an **die freiwilligen Helfer** die unzählige Stunden ihrer Freizeit für den Verein aufgebracht haben.



Stellvertretend für viele Helfer: Impressionen vom Zeltabbau

Zelteinweihung:

Natürlich wollen wir die Einweihung unseres Zeltes gebührend feiern. Da uns die Montage der Plane und diverse Feinarbeiten ab Anfang August (mitten in den Sommerferien) noch beschäftigen werden, wird unser Zelt hoffentlich rechtzeitig zur Kerwe einsatzbereit sein. Aus organisatorischen Gründen wird unser Einweihungsfest daher zu einem späteren Zeitpunkt stattfinden. Wir geben den Termin rechtzeitig bekannt.

Christian Bausch

1. Vorsitzender Turngemeinde Laudenbach 1889 e.V.

Abteilung Chor

"Cantabile Bergstraße" beendet seine Karriere

Der Chor "Cantabile Bergstraße" hatte 9 Jahre sein Domizil in der TG Laudenbach. 7 Jahre hatten wir eine sehr erfolgreiche Zeit. Leider haben uns die 2 Jahre Corona sehr beeinträchtigt. Einigen Sängerinnen war das Risiko zu groß, in unserer Mitte zu singen, und auch unser Dirigent Andreas Moschner wurde krank, so dass er die Proben absagen musste.

Wir sind nun den schweren Schritt gegangen und werden die Abteilung „Chor“ auflösen. Viele der Sängerinnen haben sich nun dem Singverein Laudenbach angeschlossen. Sehr herzlich wurden wir dort von den Frauen des Chors „CaraMia“ empfangen und können nun in deren Mitte unserem Hobby nachgehen und gemeinsam singen. Vielen Dank an die Chorleiterin Yvonne Schmitt und Dirigentin Maria Mader Löhlein, die dies ermöglicht haben.

Wir möchten uns herzlich für die 9 Jahre unter dem Schirm der TG Laudenbach bedanken. Vor allem bei Klaus-Jürgen Pittner, der seiner Zeit alle Hebel in Bewegung gesetzt hat, um diese Abteilung zu gründen.

Bleibt nur ein herzliches „Auf Wiedersehen“ bei den Konzerten des Singvereins Laudenbach und ein großes Dankeschön für die Aufnahme im Frauenchor „CaraMia“

Abteilung Boule

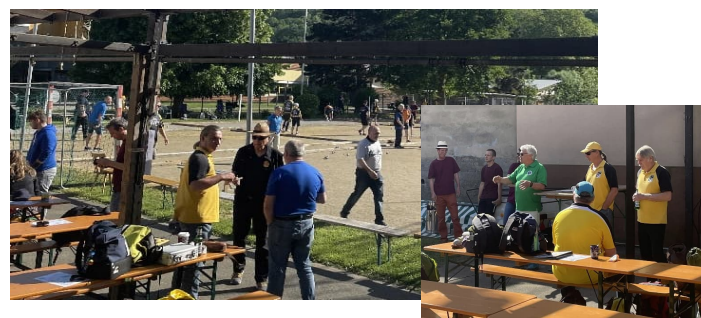
Großer Arbeitseinsatz von tollem Wetter und spannenden Spielen gekrönt

Am Samstag, den 14. Mai, fand in Laudenbach auf dem Sportgelände hinter der TG-Halle der 2. Spieltag der Boule-Oberliga statt. Bei herrlichem Wetter präsentierte sich der Sportplatz, der zuvor in mehreren ausgedehnten Arbeitseinsätzen ligagerecht vorbereitet wurde, in einem super Zustand.



Es war ein sogenannter Doppelspieltag, an dem 12 Mannschaften antraten und jedes Team gegen zwei Mannschaften spielte. Gespielt wurde ab 10 Uhr im Modus Doubletten und Tripletten. Eine Mannschaft besteht aus mindestens sechs Spielerinnen und Spielern.

Gewinner des Tages war der TV Brühl, der sich nach nun zwei Doppelspieltagen mit 4:0 Punkten etwas absetzen konnte. Der Gastgeber TG Laudenbach holte einen 3:2-Sieg gegen den BSC Neunkirchen. Nach den beiden Tripletten stand es 1:1. Es mussten also zwei Doubletten gewonnen werden, um den Sieg einzufahren. Dies gelang den Doubletten Weber/Hock und Kloß/ Birkle.



Das zweite Spiel gegen die Bouletten Mannheim wurde leider 1:4 verloren. Damit steht die Mannschaft auf dem neunten Platz. Es waren packende Spiele und die Hitze verlangte den Spielerinnen und Spielern einiges ab. Gegen 17 Uhr waren die Spiele abgeschlossen, aber es verweilten noch einige der Gäste auf dem Gelände.

2. Mannschaft triumphiert - 1. Mannschaft hofft auf 3er-Spieltag

Am dritten Spieltag ging es bei sonnigem Wetter für die 1. Mannschaft zu den Boule-Freunden Malsch. Nach Kennenlernen des Platzes trat die ersatzgeschwächte 1. Mannschaft gegen die 2. Mannschaft der Heidelberger Boulespieler an. Leider konnte gegen den aktuell Drittplatzierten der Tabelle kein Spiel gewonnen werden. Auch die letzte Doublette (Hock/Birkle) ging mit 11:13 knapp verloren. Endstand 0:5.



Im zweiten Spiel gegen den Gastgeber Malsch 2 wurde eine Triplette gewonnen. Somit standen noch 2 Doubletten aus, um einen Sieg zu erreichen. Auch nach einer 10:1-Führung konnte Laudenbach leider die zweite Doublette nicht nach Hause holen und das Spiel endete 3:2 für Malsch. Die 1. Mannschaft steht nun auf dem 11. Tabellenplatz. Am 2. Juli muss ein Sieg her, um den Klassenerhalt in der Oberliga zu sichern. Dies wird ein langer und sicher spannender 3er-Spieltag gegen Malsch 3, Feudenheim 2 und Wiesloch 1.

Die 2. Mannschaft war zu Gast in Mannheim beim TV 1877 Waldhof. Mit einer 2:0-Führung in den Tripletten gegen Feudenheim 5 konnte man entspannt in die Doubletten gehen, die mit 13:5 (Müller/Fürst) und 13:10 (Bauer/S.) gewonnen wurden. Somit erreichte die 2. Mannschaft einen 4:1-Endstand und hervorragenden 4. Tabellenplatz in der Kreisliga.



Abteilung Boule

1. Mannschaft - Hitzeschlacht mit Erfolg gekrönt

Zum vierten Spieltag am 02.07. trafen sich die Mannschaften der Oberliga zu einem 3er Spieltag in Malsch. Bei herrlichem Boulewetter starteten wir um 9 Uhr mit der ersten Partie gegen den fünftplatzierten Gastgeber Malsch 3. Mit 13:11 wurde die erste Triplette, nach spannender Aufholjagd durch Malsch 3, gewonnen, die zweite Triplette allerdings mit 8:13 abgegeben. Mit einer Niederlage und zwei Siegen in den Doubletten beendeten wir erfolgreich das erste Spiel.

Nach kurzer Pause ging es gegen Feudenheim 2. Nach Gleichstand in den Tripletten und Doubletten lag die Entscheidung im letzten Spiel, welches leider knapp mit 10:13 verloren ging. Am späten Nachmittag startete das letzte Spiel gegen den Tabellenführer Wiesloch 1. In der ersten Triplette (Birkle/Czogalla/Offner) gingen die Aufnahmen lange Zeit „hin und her“, bis wir uns am Ende mit 5:13 geschlagen geben mußten. Mit einem 13:12 Sieg belohnte sich die zweite Triplette (Placentino/Rösch/Weber) und erzielte den erhofften Ausgleich. Nachdem die erste Doublette mit 2:13 (Birkle/Czogalla) gegen die überlegen auftretende Wiesloch 1 verloren ging, waren die Augen auf die weiteren beiden Doubletten gerichtet.



Nach einem taktischen Spielerwechsel (Weber>Offner) wurde die zweite Doublette (Hock/Offner) mit 13:4 deutlich gewonnen. Alle Hoffnungen lagen nun auf der dritten Doublette (Placentino/Rösch). Einige Spieler verpassten leider diesen „Boulekrimi“, denn Placentino platzierte sein drei Kugeln direkt an der „Sau“. Ein grandioses Finale, welches mit 13:6 endete.



Die Anspannung eines langen, heißen Spieltages fiel ab und wir freuten uns riesig über den erfolgreich beendeten Spieltag. Der Klassenerhalt sollte gesichert sein und wir fahren voller Erwartung am 16.07. zum letzten Spieltag nach Sattelbach.

2. Mannschaft vom Pech verfolgt:

Für die 2. Mannschaft ging es am 02.07. nach Mannheim zu Badenia Feudenheim. Leider lief es dort nicht rund. Zu Beginn wurde gegen den sechsstplatzierten BF Neckargerach 2 gespielt. Man startet in den Tripletten mit einem 13:0 Sieg und einer leider verlorenen Partie. Selbst mit einer gewonnenen Doublette (13:6) konnte das Blatt nicht gewendet werden, und so gingen auch die beiden weiteren Doubletten mit 10:13 und 11:13 an Neckargerach 2.

Nach kurzer Pause folgte das Duell gegen BSC Sattelbach 3. Das Glück lag auf deren Seite und so wurden beide Tripletten leider denkbar knapp verloren (10:13 und 11:13). Die spannende Aufholjagd mit zwei gewonnen Doubletten konnte leider nicht zur erhofften Wendung führen. Im dritten Spiel gegen Nebenbouler Nußloch 1 konnte keine Triplette gewonnen werden, zwei erfolgreiche Doubletten gaben Hoffnung, die dritte konnte leider nicht mehr verwandelt werden. So musste Laudenbach 2 sich leider in allen drei Spielen des Tages mit einem Endergebnis von 2:3 geschlagen geben.

Mit einem Tabellenstand von 3:5 Siegen liegt die zweite Mannschaft nun im Mittelfeld der Kreisliga auf dem 8. Rang. Weiter geht es am 16.07. bei Badenia in Mannheim / Feudenheim.

Kontakt

Auf unserer Webseite
<https://www.tg-laudenbach.de>
- Unter Abteilung, Boule gibt es immer aktuelle Infos und Ergebnisse oder ein E-Mail an boule@tg-laudenbach.de

Trainings- und Spielzeiten:

Montag 17:30 - 21:00 Uhr
Mittwoch 15:00 - 21:00 Uhr
Sonntag 10:00 - 14:00 Uhr



Schießmauerstraße 6
69514 Laudenbach

T +49 6201 3894975
F +49 6201 3896251

info@traegerhochzwei.de
www.traegerhochzwei.de

Abteilung Gesundheitssport

Der Gesundheitssport besteht aus zwei Sparten. Die eine ist der Erwachsenensport und die zweite ist für die Babies und Kleinkinder.

Angebote für Erwachsene

Im Erwachsenensport haben wir zwei Dauerangebote, die für TG-Mitglieder kostenlos sind. Das ist „Full Body“ bei Antonia und „Funktional&Core“ bei Sabine.

Kostenpflichtige Angebote

Alle anderen Angebote sind kostenpflichtig, für Mitglieder und Nichtmitglieder gleich.

Da bringt Birgit, Trainerin mit C-Lizenz, mit dem Kurs „**Senioren fit durchs Jahr**“ die Senioren in Schwung.

Für die Entspannung sind die **Yoga- und Pilateskurse** mit Erna, ausgebildete Yoga-Lehrerin. Hierfür haben wir die Pluspunkte Gesundheit vom Deutschen Turner-Bund.

Zertifizierte Angebote

Und dann sind da noch drei Kurse, die durch die Krankenkassen zertifiziert sind. Hierfür müssen die Kursinhalte bestimmte Bedingungen erfüllen und die Übungsleiterinnen die entsprechende Qualifikation haben. Das sind die Kurse „**Bewegen statt schonen**“ mit Sonja, „**Wirbelsäulengymnastik Kraft**“ mit Sabine und „**Fit und gesund**“ mit Erna. Sonja und Erna haben die Übungsleiter-B-Lizenz mit der entsprechenden Zusatzausbildung und Sabine ist Physiotherapeutin.

Diese Kurse und die Pluspunkt-Kurse beinhalten 10 oder 12 Einheiten und **werden von manchen Krankenkassen bezuschusst**. Das muss man mit seiner Krankenkasse abklären.

Angebote für die Kleinen

Die zweite Sparte des Gesundheitssport ist für die ganz Kleinen von 3 Monaten bis 3 Jahren, gestaffelt in Babies 3 bis 9 Monate, 9 Monate bis 2 Jahre die Krabbelkinder und 2 bis 3 Jahre die Kleinkinder. Alle 3 Kurse werden von Nadine betreut, sie ist ausgebildete Diplom-Pädagogin. Die Kursdauer beträgt jeweils 10 Wochen.



Kurse im Gesundheitssport

Die Gesundheitssportkurse sind teilweise zertifiziert und vom Deutschen Turnerbund mit dem Gütesiegel **„Pluspunkt Gesundheit“** ausgezeichnet und können somit von den Krankenkassen bezuschusst werden.



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURNER-BUND

Sabine Ploetz, Physiotherapeutin, bietet „Wirbelsäulengymnastik Kraft“ an.

Dies ist der perfekte Kurs, wenn Sie sich von kleineren Rückenbeschwerden befreien oder vorsorglich die Rückengesundheit erhalten möchten. In einem sorgfältig strukturierten Programm unter fachkundiger Anleitung erleben Sie, mit viel Spaß, Übungen zur Kräftigung, Mobilisation, Entspannung und Dehnung. Die Durchblutung und die Versorgung der Muskulatur und der Bandscheiben wird verbessert. Sie werden beweglicher und fühlen sich gesünder. Hier finden Sie den perfekten Ausgleich zum Alltag der oft von einseitiger oder zu wenig Bewegung geprägt ist.

Die Intensität des Kurses wird an die Kursteilnehmer angepasst, sodass sich niemand über- oder unterfordert fühlt. Die 10 Kursstunden dauern 60 Minuten.

Sonja Kohler, Übungsleiterin mit B-Lizenz in der Prävention, bietet „Bewegen statt schonen“ an.

Bei der Kurskonzeption „Bewegen statt Schonen – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm“, handelt es sich um ein 10-stündiges präventives Kursprogramm. Es ist als Einstiegsprogramm konzipiert, das sich an Erwachsene richtet, deren Lebensstil von Bewegungsarmut geprägt ist. Die 10 Kursstunden dauern jeweils 90 Minuten. Ausgehend von den sechs Kernzielen steht im Mittelpunkt der Kurseinheiten eine Ganzkörperkräftigung ergänzt mit den Komponenten „Mobilisation, Körperwahrnehmung, sensomotorisches Training, Stabilität, Dehn- und Entspannungsfähigkeit“. Dieser Kurs eignet sich auch für aktive Menschen, die Ausdauersport betreiben, bei denen aber die Beweglichkeit zu kurz kommt und die ihre weniger beanspruchte Muskulatur kräftigen wollen.



Teilnehmer „Bewegen statt schonen“-Programm

Birgit Kreß, Übungsleiterin mit C-Lizenz für Fitness und Gesundheit, bietet „Senioren fit durchs Jahr“ an.

Mit Sport, Bewegung und einem sanften Muskeltraining erhalten wir unsere Gesundheit, Wohlbefinden und Vitalität. In dieser Trainingseinheit stehen Spaß an der Bewegung, Kraft, Ausdauer und funktionelle Mobilität mit untermalender Musik im Mittelpunkt. Das Ziel der Übungen wird sein, die Stabilisierung des Muskelapparates, Beweglichkeit der Muskelansätze, Sehnen und Gelenke sowie der Stärkung des Herzkreislauftsystems. Hanteln, Physiobänder, Flexibars, Physiobälle und andere Kleingeräte tragen zu abwechslungsreichen Workouts bei. Am Ende der Stunde gehen die Teilnehmer nach einer kurzen Entspannungsphase mit fittem Körper und Geist gutgelaunt in den Alltag zurück.

Abteilung Gesundheitssport



!!! Neuer Kursstart im Gesundheitssport !!!

Alle Kurse finden im 1. und 2. OG des TG-Turms, Eleker Str. 3, statt.

Eine **Anmeldung ist erforderlich** über fitness@tg-laudenbach.de oder Tel.: 06201/477094 (I. Reschke) oder direkt bei den Übungsleiterinnen.

Alle Kurse finden unter den dann aktuell gültigen Coronaregeln statt, gegebenenfalls teilweise auch online oder hybrid.

Sonja Kohler

Bewegen statt schonen Di 08:30 - 10:00 Uhr ab 23. Aug. 2022

Sabine Ploetz

Wirbelsäulengym. Kraft Mo 18:00 - 19:00 Uhr ab 12. Sept. 2022

Erna Symanzig Tel.: 71822 namaste-eis@gmx.de

Fit und Gesund Do 16:45 - 17:45 Uhr ab 22. Sept. 2022

Pilates Do 18:00 - 19:15 Uhr ab 22. Sept. 2022

Pilates Do 19:30 - 20:45 Uhr ab 22. Sept. 2022

Hatha Yoga Mi 19:30 - 20:45 Uhr ab 21. Sept. 2022

Hatha Yoga Sa 09:30 - 10:45 Uhr ab 24. Sept. 2022

Yin Yoga Mi 09:30 - 10:15 Uhr ab 21. Sept. 2022

Birgit Kreß Tel.: 71522 birgit@gummibaeren-shop.de

Senioren fit durchs Jahr Di 17:30 - 18:30 Uhr ab 20. Sept. 2022

Susanne Saymeh-Mänz

Autogenes Training Mo 19:15 - 20:30 Uhr ab 26. Sept. 2022

Sabine Ploetz

Functional&core Fr 09:15 - 10:30 Uhr Dauerangebot

Antonia Knust Tel.: 4709003

Full Body Mi 18:30 - 19:30 Uhr Dauerangebot



**Pluspunkt
Gesundheit**

DEUTSCHER TURNER-BUND

Neuer Kurs Autogenes Training mit Susanne Saymeh-Mänz

ab Montag, den 26.09.2022
19:15 Uhr im 2.OG TG-Turm



die 7 Einheiten dauern jeweils 75 Minuten und kosten 57,-€

Susanne Saymeh-Mänz ist ausgebildete Krankenschwester und Psychologisch-Technische Assistentin.

Kurs Autogenes Training: Grundstufe

- Stress und Nervosität sind für die Entstehung vieler Krankheiten mitverantwortlich. Deshalb ist es wichtig, sich in Zeiten starker seelischer Belastung regelmäßig entspannen zu können. Eine Möglichkeit, dieses Ziel zu erreichen, bietet das Autogene Training.

Die Entspannungstechnik funktioniert durch die passive Konzentration auf die Vorstellung von Schwere und Wärme in den Armen und Beinen. Dadurch kommt es im vegetativen Nervensystem zu einer Umschaltung, wodurch wir Körperfunktionen wie Pulsschlag, Durchblutung und Atmung beeinflussen können. Durch die darauf erfolgende Beruhigung von Atmung, Herz, Bauch, Entkrampfung der Nacken- und Schultermuskulatur und der "Freiheit" im Kopfbereich, ist eine tiefe Entspannung erreichbar.

Das Autogene Training ist ein Verfahren, das dem Trainierten an jedem Ort und zu jeder Zeit zur Verfügung steht, ohne dass er auf Hilfsmittel angewiesen ist. Schon nach kurzer Zeit des regelmäßigen Übens machen sich positive Veränderungen bemerkbar. Es ist sowohl zur Stressbewältigung wie auch zur Gesundheitsvorsorge einzusetzen:

- Abbau von Muskelverspannungen und daraus resultierenden Haltungsschäden
- Positive Auswirkung auf Magen- und Darmstörungen
- Rückgang von chronischen Schmerzen, Kopfschmerzen und Migräne
- Hilfe bei Ein- und Durchschlafstörungen
- Als Begleittherapie bei Krebserkrankungen, hoher Blutdruck, Asthma
- Bei Erschöpfung und psychosomatischen Symptomen
- erleichtert den Nikotinentzug bei der Raucherentwöhnung
- Positiver Effekt bei psychischen Belastungen und Ängsten
- Mehr Gelassenheit und innere Ruhe
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Verringerung von Konzentrationsstörungen

Anmeldung ist erforderlich über fitness@tg-laudenbach.de oder bei Ingeborg Reschke, Tel.: 015752907480



Pilates zum Kennenlernen

Freitag, den 09.12.2022, 16:00-18:00 Uhr, TG-Turm 2. OG

„Entscheide dich, dir selbst Treu zu bleiben“ (Joseph Pilates)

Lerne in diesem Workshop Pilates kennen oder finde einen Wiedereinstieg.

Die Pilates Methode ist ein funktionelles Ganzkörpertraining welche Kraft und Stabilität, aber auch Flexibilität von innen nach außen entwickelt.

Die Hauptarbeit findet in den tiefliegenden Muskelschichten im Rumpf statt. Das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung, Kraft und Beweglichkeit führt zu einem verbesserten Bewegungs- und Körpergefühl.

„Jeder Moment deines Lebens kann der Beginn einer großen Sache werden“ (Joseph Pilates)

Tagespreis: 20,-€

Bitte eine eigene Matte und Decke mitbringen!

Voranmeldung bis spätestens 07.12.2022 bei:

Erna Symanzig

Tel. 06201 – 71822 (AB) oder Email: namaste-eis@gmx.de

Es gelten die aktuellen Coronaregeln, es ist aber auch eine online-Teilnahme über Skype möglich



Yoga zum Kennenlernen

Samstag, den 15.10.2022, 16:00-18:00 Uhr, TG-Turm 2. OG

Lerne in diesem Workshop Yoga kennen oder finde deinen Wiedereinstieg. Yoga ist mittlerweile in aller Munde. Vielleicht interessierte dich Yoga bisher nicht, aber du würdest es doch gerne einmal ausprobieren.

In diesem Workshop werden die wichtigsten Elemente der Yogapraxis erklärt und angewandt.

Du lernst einfache Körperhaltungen und Atemtechniken kennen.

Yoga ist immer nur das, was jeder Menschen in jeder Faser seines Körpers und der Weite seiner Gedanken und Gefühle erfahren kann. Es ist so vielfältig und universell, wie alle Menschen, die Yoga üben, aus einem Grund: weil es funktioniert.

Es gibt Wichtigeres im Leben, als nur sein Tempo zu beschleunigen.
Mahatma Gandhi

Tagespreis: 20,-€

Bitte eine eigene Matte und Decke mitbringen!

Voranmeldung bis spätestens 13.10.2022 bei:

Erna Symanzig

Tel. 06201 – 71822 (AB) oder Email: namaste-eis@gmx.de

Es gelten die aktuellen Coronaregeln, es ist aber auch eine online-Teilnahme über Skype möglich

Abteilung Gesundheitssport

Kurse mit Erna Symanzig

Auch diese Kurse sind teilweise zertifiziert und vom Deutschen Turnbund mit dem Gütesiegel "Pluspunkt Gesundheit" ausgezeichnet und können somit von den Krankenkassen bezuschusst werden.



Erna Symanzig, Übungsleiterin mit B-Lizenz in der Prävention, bietet „Fit und gesund“ an.

Im Mittelpunkt dieses 60-Minuten-Gesundheits-sportprogramms stehen die Fitnessfaktoren wie u.a. Kraft, Koordination, Ausdauer, die für ein gesundes Leben unerlässlich sind. Dabei steht die Verbesserung der Kraft- und Dehnfähigkeit, sowie der Koordination- und Entspannungsfähigkeit als Ganzkörperkräftigung im Vordergrund. Abgerundet wird das Programm mit vielen nützlichen Informationen zur Wirkung von sportlicher Aktivität und vielen Tipps zum ergänzenden Training zu Hause.

Ein weiterer Kurs von Erna Symanzig ist „Pilates“.

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das auf einer ganzheitlichen Herangehensweise beruht. Ähnlich wie im Yoga werden Bewegung und Atmung miteinander verbunden. Es werden einzelne Übungen bzw. Positionen trainiert, die den Rumpf stärken und den Körper mobilisieren.

Die Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur der Körpermitte ist die Basisidee der Pilates-Methode. Jede Übung erfordert volle Aufmerksamkeit, wird kontrolliert, fließend und mit richtiger Atmung ausgeführt.

„Es bedarf nur eines Anfangs, dann erledigt sich das Übrige.“

Außerdem ist Erna Symanzig ausgebildete Yoga-Lehrerin und bietet Hatha Yoga und Yin Yoga Kurse an:

Hatha Yoga | Mit Neugier eine Reise zu sich selbst, um zu entdecken was bereits vorhanden ist. Eine Jahrtausende alte Wissenschaft zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

*Körperhaltungen – für mehr Beweglichkeit + Stärke
Atemübungen + Meditation – für innere Balance*

Yoga erinnert mich daran, dass ich lebendig bin, in jedem Augenblick!

Yin Yoga | ist ein ruhiger, passiver Yogastil, bei dem die Körperhaltungen größtenteils liegend und sitzend ausgeführt werden. Im Yin Yoga werden die Muskeln, Bänder und Sehnen gründlich gedehnt. Durch das lange Halten der Übung wird auch das tiefliegende Bindegewebe erreicht und verklebte Faszien aufgelockert.

Als Faszien wird das Bindegewebe bezeichnet, das wie ein großes Netz alle Muskeln, Knochen und Organe umhüllt und so den Körper innerlich zusammenhält. So hilft Yin Yoga gegen muskuläre Verspannung und sorgt für mehr Bewegungsfreiheit, geschmeidigere Gelenke, flexibleres Bindegewebe und Muskeln.

Yin Yoga - ähnlich einer stillen Meditation: Während der lang gehaltenen Körperhaltungen kommt der Geist zur Ruhe und man lenkt die Aufmerksamkeit verstärkt auf sich und seinen Körper. Yin Yoga ist ein Yogastil der prinzipiell für jeden geeignet ist. Bei körperlichen Einschränkungen sollte man im voraus ärztlichen Rat einholen, welche Körperhaltungen geeignet sind.

GYMWELT

Yoga Nidra- Workshop

Mit yogischem Schlaf zu mehr Entspannung und innerem Bewusstsein

Samstag, den 10.12.2022, 18:00-19:30 Uhr, TG-Turm 2. OG

In diesem ganz besonderen Workshop kannst du deine Seele baumeln lassen und einen ganz bestimmten Bewusstseinszustand erfahren. Yoga Nidra, auch "der Schlaf des Yogis" genannt, bringt dich an die Grenzlinie zwischen innerer und äußerer Welt, du bist nicht ganz wach, aber auch nicht im tiefen Schlaf.

Zu Beginn dieses Workshops nimmst du dir einen Moment Zeit, um in dich zu spüren. Sanfte Atemübungen helfen dir dabei, bei dir anzukommen.

„Entspannung bedeutet nicht Schlaf. Entspannung bedeutet einen glückseligen Zustand, der kein Ende hat. Ich nenne Glückseligkeit absolute Entspannung. Schlaf ist etwas anderes. Schlaf bringt nur dem Verstand und den Sinnen Entspannung. Glückseligkeit entspannt das Innere selbst (S.S.Saraswati)“

Tagespreis: 15,-€

Bitte eine eigene Matte und Decke mitbringen!

Voranmeldung bis spätestens 08.12.2022 bei:

Erna Symanzig

Tel. 06201 – 71822 (AB) oder Email: namaste-eis@gmx.de

Es gelten die aktuellen Coronaregeln, es ist aber auch eine online-Teilnahme über Skype möglich

GYMWELT

Auszeit für Dich Yin Yoga - Workshop

Samstag, den 19.11.2022, 16:00-18:00 Uhr, TG-Turm 2. OG

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yogastil, bei dem die Körperhaltungen größtenteils liegend und sitzend ausgeführt werden.

Im Yin-Yoga kannst du dich ganz deinem Körper und Geist widmen, um in deiner Mitte anzukommen, auszugleichen und Kraft zu schöpfen.

Ziel ist, neben der Beruhigung des stetigen Gedankenstroms, auf sanfte Weise die tieferen Körperschichten, Bindegewebe, Sehnen und sogar Gelenke zu erreichen.

Nach einer intensiven Yin-Yoga-Praxis stellt sich ein Gefühl der absoluten Entspannung und der tiefen Zufriedenheit ein. Stressabbau ist garantiert. Ruhe, Qualität und Loslassen ist das Motto dieser sanften Yoga Praxis.

Beim Yin Yoga brauchst du keine Vorkenntnisse, jede/jeder kann mitmachen. Es braucht nur ein klein wenig Neugier und Offenheit – und das schätze ich so sehr daran!

Tagespreis: 20,-€

Bitte eine eigene Matte und Decke mitbringen!

Voranmeldung bis spätestens 17.11.2022 bei:

Erna Symanzig

Tel. 06201 – 71822 (AB) oder Email: Sport_Gesundheit@gmx.de

Es gelten die aktuellen Coronaregeln, es ist aber auch eine online-Teilnahme über Skype möglich

Abteilung Gesundheitssport

Dauerangebote: kostenlos für TG-Mitglieder

Antonia Knust, Fitnesstrainerin, bietet „Full Body“ an.

Full Body ist eine intensive Fitnesseinheit bei der Cardio, Funktional Training und Kraftübungen kombiniert werden. Einfache, unkomplizierte Bewegungsabläufe mit großer Wirkung auf Deine Fitness, Kraftausdauer und Beweglichkeit mit Spaß und energiegeladener Musik!

So schnell macht Dich kein anderes Training fit!

Kleinkindkurse mit Nadine Spieß

Nadine Spieß, Diplom-Pädagogin im Fachbereich Frühkindliche Bildung und tätig als Erzieherin, bietet 3 Kurse an:

„Baby in Bewegung“ für Eltern mit Babys zwischen 3 und 9 Monaten. Jedes Baby ist einzigartig und entwickelt sich in seinem ganz eigenen Tempo. In entspannter Atmosphäre soll der Kurs in erster Linie Freude an Bewegung vermitteln und dabei Dir und Deinem Baby Zeit und Raum geben für gemeinsames Erleben. Durch vielfältige Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen erkunden die Babys nicht nur ihre Umwelt, sondern machen auch wertvolle Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen. Dabei lernt Ihr zahlreiche Sing-, Finger- sowie Entspannungsspiele kennen, die sich prima in den Alltag mit Baby integrieren lassen. Der Austausch mit anderen KursteilnehmerInnen soll dabei nicht zu kurz kommen.

„Krabbel dich fit“ für Kinder zwischen 9 Monaten und 2 Jahren. Mit viel Freude an Bewegung sollen die Babys und Kleinkinder sich selbst und ihre eigenen Fähigkeiten besser kennenlernen. Auf Bewegungsbaustellen, im Bällebad oder im Umgang mit vielfältigen Materialien erkunden die Kinder mit allen Sinnen ihre Umwelt und nehmen auch erste Kontakte zu Gleichaltrigen auf. Zahlreiche Sing-, Bewegungs- und Entspannungsspiele sorgen für ein abwechslungsreiches Programm und können auch zuhause den Alltag bereichern. In entspannter Atmosphäre kann man sich wunderbar mit anderen austauschen und wertvolle Kontakte zu anderen Eltern knüpfen.

„Bewegungsstunde“ für Kindern zwischen 1,5 und 3 Jahren. Klettern, Rutschen, Hüpfen, Balancieren, Krabbeln, Werfen - auf spannenden Bewegungsbaustellen kann man nicht nur jede Menge Spaß haben, sondern auch über sich selbst hinaus wachsen.

Sabine Ploetz, ausgebildete Physiotherapeutin, bietet „Functional&Core“ an.

Dies ist ein funktionales Training, bei dem alle Muskelpartien gefordert und trainiert werden. Auch Kleingeräte kommen zum Einsatz. Mit Musik und Spaß geht es um Kraft, Koordination, Mobilisation und Ausdauer, damit Du fit in den Tag starten kannst.

Die vielfältigen Bewegungsanregungen mit Hilfe von Groß- und Kleingeräten sowie Alltagsmaterialien orientieren sich an der Entwicklung und den Bedürfnissen der Kinder. Dazu gibts ein buntes Programm an Liedern, Finger- und Bewegungsspielen und ganz viel Zeit zum Toben mit Gleichaltrigen.



Gesundheitssport für Babys und Kleinkinder



Baby in Bewegung
Babys von 3 bis 9 Monaten
10-wöchiger Kurs, Donnerstag 10.15 - 11.15 Uhr
TG Turm 1.OG, Start 15.09.22

Krabbel dich fit
Babys und Kleinkinder von 9 Monate bis 2 Jahren
10-wöchiger Kurs, Donnerstag 9.00 - 10.00 Uhr
TG Turm 1.OG, Start 15.09.22

Bewegungsstunde
Kleinkinder von 1,5 bis 3 Jahren
10-wöchiger Kurs, Donnerstag
15.00 - 16.00 Uhr und 16.15 - 17.15 Uhr
TG Halle, Start 15.09.22



Voranmeldung bei Nadine Spieß
gesundheitskurse-nadine.spieess@web.de

Abteilung Handball Herren

Rückblick Saison 21/22 – Ausblick Saison 22/23

Liebe Freunde, Fans und Förderer des Handballs in Lauenbach,

erneut ist eine ungewöhnliche Saison unter dem Einfluss von Corona zu Ende gegangen. Immerhin konnte sie diesmal komplett gespielt werden, wenn auch unter neuen Voraussetzungen.

Hier ein kurzer Überblick über die Resultate unserer Mannschaften.

Die 1. Herrenmannschaft musste unter ungewohnten Umständen in die Landesliga Saison 21/ 22 starten.

Zwei Gruppen mit je sechs Mannschaften wurden gebildet, wovon die ersten drei Mannschaften jeder Gruppe im Anschluss an die Gruppenspiele eine neue Aufstiegsgruppe bildeten und die letzten drei Mannschaften beider Gruppen eine Abstiegsrunde. Somit war das Ziel klar, die Aufstiegsrunde sollte erreicht werden. Dies gelang auch mit Mühe und Not im letzten Spiel der Vor-Gruppe.

In der Aufstiegsgruppe spielten nun wiederum sechs Mannschaften im Hin- und Rückspiel die Punkte aus.

Dies führte u.a. dazu, dass wir drei Mal gegen den TV Hemsbach das Derby ausspielten. Am Saisonende reicht es zum 5. Platz, der unter den gegebenen Umständen in Ordnung ist.

Abteilung Handball Herren

Ehrungen zum letzten Heimspiel

Ulf Pittner und Volker Kreis, welche die letzten Jahre die Männermannschaft trainiert hatten, legen beide zum Saisonende ihre Funktionen als Trainer nieder. Und auch Michael Baumgärtner, Erster Vorsitzender des Förderkreises Handball e. V., scheidet nach vielen Jahren aus seinem Amt. Für die geleistete Arbeit und das ehrenamtliche Engagement wurde Allen, herzlich gedankt und kleine Aufmerksamkeiten überreicht.



Ulf Pittner und Volker Kreis

Wir sind den beiden sehr dankbar, haben Sie doch die Mannschaft 2018 in einer schwierigen Lage übernommen und seitdem zu guten Resultaten geführt.

Vielen Dank Volker und Ulf!

„Waldi“ wird's jetzt richten

Als Nachfolger konnten wir Waldemar Rack engagieren. Er kommt aus Birkenau zu uns und war unter anderem schon in Fürth/ Krumbach und Erbach tätig.

Wir wünschen Waldemar viel Erfolg!



Die 1. Mannschaft bleibt zum größten Teil zusammen. Zwei Abgängen steht ein Zugang gegenüber, so dass wir erneut eine schlagkräftige Truppe stellen werden, die durchaus oben mitspielen kann.

Momentan ist geplant, dass wir wieder eine „normale“ Runde spielen, mit einfachem Hin- & Rückspiel. Komplette neu in unseren Spielbetrieb und unsere Liga eingestiegen ist eine Spielgemeinschaft aus dem hessischen Weschnitztal.

Die 2. Herrenmannschaft spielte eine starke vergangene Saison, bis zum letzten Spieltag standen wir auf Platz 1 der Tabelle in der 4. Bezirksliga 1. Lediglich eine Niederlage bei Mitfavorit Ketsch stand auf der Negativseite. Leider verpasste es die Mannschaft am letzten Spieltag in Schriesheim, den Sack zu zu machen. Mit einer deutlichen Niederlage rutschten wir noch auf den 2. Platz ab.

Nach dieser Ernüchterung heißt es Kopf hoch und nächstes Jahr wieder angreifen. Unsere erfahrenen Haudegen verstärkt durch talentierte Jugendspieler werden auch hier wieder eine sehr gute Rolle spielen.

Auch Abseits des Spielbetriebs haben wir uns nach Möglichkeit wieder engagiert.

So stellten wir z.B. einen Gutschein für eines unserer Trikots für eine Versteigerung zur Verfügung, deren Erlöse der Hilfe für die Ukraine zu Gute kamen.

Benjamin Köpfle wischt für den guten Zweck

Zum letzten Heimspiel der 1. Laudenbacher Männermannschaft gegen die TSG Eintracht Plankstadt 2 erschienen nicht nur zahlreiche Zuschauer, sondern auch der Bürgermeister der Bachgemeinde Benjamin Köpfle persönlich. Im Rahmen einer Spendenauktion für die Opfer des Ukraine-Konflikts wurde seine Anwesenheit von den Handballern der TGL ersteigert. Köpfle sollte sich an diesem Abend noch mehrfach während des Spiels als „Wischer“ empfehlen können.



Bürgermeister Köpfle und Hallensprecher Müller-Albrecht

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien Gesundheit und alles Gute und bedanken uns bei allen Förderern sowie dem Förderverein für die Unterstützung!

Wir freuen uns, Sie nächste Runde wieder bei uns begrüßen zu dürfen.

Ihre Abteilungsleitung der männlichen Handballer

Robert Boppel, Marcel Weber & Johannes Schölch sowie Trainer

Impressum/Herausgeber
Turngemeinde Laudенbach 1889 e.V.
Eleker Str. 3
69514 Laudенbach Deutschland
info@tg-laudenbach.de
www.tg-laudenbach.de
Redaktionelle Beiträge: Abteilungsleiter etc.
Fotonachweise: privat
Druck: Flyeralarm GmbH

Abteilung Handball Jugend (m)

Bericht der Jugendspielgemeinschaft männlich Hemsbach / Laudenbach für die abgelaufene Saison 21/22 und die Qualifikationen für die anstehende Runde 22/23.

Die A-Jugend:

bestehend aus einer Altersspielgemeinschaft mit Birkenau, Hemsbach und Laudenbach hatte in der abgelaufenen doch recht turbulenten Runde in der Badenliga noch Schwierigkeiten sich in der neuen Mannschaftszusammensetzung zu finden und belegte am Ende den 11. Rang in der Badenliga.

Auch für die kommende Saison werden wir diese Spielgemeinschaft aufrechterhalten. Dieser Weg scheint sich zu bewähren, da sich die A-Jugend auf Anhieb, und ohne Nachqualifikationen spielen zu müssen, für die Badenliga qualifizierte. Wir hoffen der eingeschlagene Weg wird weiterhin mit Erfolgen gekrönt.

Die B1 Jugend:

Nach Erreichen der Meisterrunde in der Badenliga (wir berichteten) zeigte das gesamte Team eine feine Leistung und beendete diese Runde auf dem zweiten Tabellenplatz und musste nur den Rhein Neckar Löwen II den Vorrang lassen.

Diese Leistungen wurde in dem danach anstehenden Qualiturnier bestätigt und man belegte in heimischer Halle den ersten Platz und darf auch in der nächsten Spielzeit in der Badenliga mitmischen.

Die B2 Jugend:

wurde leider durch Corona bedingte Spielabsagen und Spielverlegungen zum Rundenende etwas aus dem Rhythmus gebracht und erkämpfte sich in der Landesliga zum Abschluss den vierten Tabellenplatz.

In der im Mai stattgefundenen Qualifikation zur Landesliga setzte man sich dank einer guten Mannschaftsleitung schon im ersten Turnier durch und erreichte dort mit dem zweiten Platz die Landesliga.

Die C-Jugend:

Auch hier mussten wir uns zum Rundenende mit den Spielverlegungen und Spielabsagen auseinandersetzen und des Öfteren konnte die Mannschaft zu den neu angesetzten Spielterminen nicht vollzählig antreten. Trotz all dieser Widrigkeiten wurde der vierte Platz in der Landesliga verteidigt.

Schon nach kurzer Eingewöhnungszeit der neu formierten C-Jugend stand die Qualifikation an, um die Spielstärke festzustellen. Dabei schlugen sich die Jungs (in den ersten beiden Spielen ohne gelernten Torwart) sehr tapfer und erkämpfte sich mit Hilfe des ab dem dritten Spiel zu Verfügung stehenden Torwarts Tizian Träger aus der D- Jugend zwei Siege, und erreichten damit einen Platz in der Bezirksliga 1.

Die D 1 und D2 Jugend:

Bei beiden Mannschaften setzte sich die positive Entwicklung (wie berichtet) weiter fort und die D1 konnte die letzten Spiele alle für sich entscheiden und schloss die abgelaufene Runde mit dem 6. Platz in der Bezirksliga 2 ab.

Die D2 hatte hier etwas mehr Schwierigkeiten und konnte sich trotz deutlichen Verbesserungen und Leistungssteigerungen (auch durch ihre doch sichtbar große körperliche Unterlegenheit) in der Abschlusstabelle der Bezirksliga 3 nicht verbessern und musste sich mit dem 6. Platz in Ihrer Gruppe begnügen.

In dem darauffolgenden Qualifikationsturnier änderte sich doch einiges und die kleinen waren auf einmal die großen und erspielten sich souverän einen Platz in der Bezirksliga 1.

Kerstin Helbig
**HOBBY
&
MORE**

SPIELWAREN • SCHREIBWAREN • BASTELARTIKEL

Danziger Straße 11
69514 Laudenbach
Tel. 06201/8791791

Poststraße 10
69483 Wald-Michelbach
Tel. 06207/9226944

Öffnungszeiten:

Mo-Fr. 8:30-12:30

14:30-18:00

Sa. 9:00-13:00

Mo-Fr. 9:00-12:30

14:30-18:00

Sa. 9:00-13:00

info@hobby-more.de
www.hobby-more.de

**Am Schulanfang
Montag | 12.9.220
und
Dienstag | 13.9.22
durchgehend
von 8:30 – 18:00
Uhr geöffnet**

Abteilung Handball Jugend (m)

Die E-Jugend

Unsere E Jugend setzt ihre Entwicklung, die sie unter Ihrem Trainer O. Rössler eingeschlagen hat kontinuierlich fort und zeigt zum Rundenende viel Spielfreude, und konnte sich zum Teil deutlich gegen andere Mannschaften durchsetzen.

Die Minis der TG

konnten bei einigen Turnieren ihr Können zeigen. Das für Januar geplante Mini-Spielfest in der Bergstraßen-Halle wurde erfreulicherweise im April nachgeholt. Dank der Unterstützung vieler freiwilliger Helfer und dem unermüdlichen Einsatz von „Cheftrainer“ Jan Luca Seibel, konnte die TG weitere 2 Vereine in der Halle begrüßen und für die Kinder einen wundervollen Tag auf die Beine stellen. Danke Euch!

Wir möchten alle Handballinteressierten und Handballbegeisterten **einladen, kommt doch zu unseren Jugendspieltagen, der Eintritt ist kostenfrei** und die Jungs freuen sich immer riesig über Zuschauer und deren Unterstützung.

Also auf in Halle!

Zum Ende noch eine erfreuliche Nachricht in eigener Sache! Philipp Hacker und Steffen Helly unterstützen Volker Kreis ab jetzt bei der Arbeit im männlichen Jugendbereich und wir hoffen gemeinsam die Jugendarbeit und Förderung weiter voranzubringen.

Im Namen der Jugendlichen dürfen wir uns im Voraus bei euch allen für jegliche Unterstützung bedanken.

Und verbleiben mit sportlichen Grüßen

Philipp Hacker | Steffen Helly | Volker Kreis
Jugendkoordinatoren männlich | TG Laudenbach

Abteilung Leichtathletik

Medaillen und Podestplätze bei Badischen U16 Meisterschaften Mehrere Titel und Medaillen bei RNK-Einzelmeisterschaften U12-U16

Bei den Badischen Einzelmeisterschaften im Sonotronic-Sportpark in Karlsbad erzielten mehrere Athletinnen der LG Badische Bergstraße persönliche Bestleistungen und platzierten sich durchweg auf dem Treppchen. Auch bei den RNK Einzelmeisterschaften der U12 – U16 in Schönau schlossen die Nachwuchsathletinnen und Athleten der LGBB mit mehreren Einzeltiteln und vielen Medaillen- und Podestplätzen erfolgreich ab.



Mädchen-Mannschaft bei den RNK-Einzelmeisterschaften in Schönau, von links: Vivian Nord, Marlene Wiltchke, Clara Kerzmann, Lea Rinke und Essovale Tschagbele

Bei den Badischen Einzelmeisterschaften der U16 trafen sich nach den Pandemieeinschränkungen der letzten beiden Jahre 400 Athletinnen und Athleten aus 80 Vereinen in Langensteinbach (Karlsbad). Für die drei Leichtathletinnen der Leichtathletik-Gemeinschaft Badische Bergstraße (LGBB) war es das erste spannende Aufeinandertreffen mit Talenten aus dem gesamten BLV-Verbandsgebiet.

Marlene Wiltchke erreichte im Mehrfachsprung Bronze mit der persönlichen Bestleistung von 15,13 m; Lea Rinke erreichte im Mehrfachsprung Platz 5 mit 14,89 m und im Weitsprung Platz 6 mit persönlicher Bestleistung von 4,56 m. Ein leider leicht übertretener Versuch hatte ihr den sicheren Medaillenplatz gekostet. Vivian Nord (W15) toppte ihre Leistung aus dem letzten Wettkampf im Speerwurf mit 27,19 m und erreichte einen überzeugenden Platz 6. Alle drei Mädchen kehrten mit der Erfahrung zurück, dass sie inzwischen den Besten im Land auf Augenhöhe begegnen können.

Bei besten Bedingungen fanden am Tag darauf in Schönau die Einzelmeisterschaften der U12-U16 des Rhein-Neckar-Kreises statt, nebenbei dem stärksten Kreis in ganz Baden-Württemberg. Die Athletinnen und Athleten der LG Badische Bergstraße konnten sich über viele Titel, Medaillen und Podest-Platzierungen in den Einzeldisziplinen freuen. Auch im RNK befindet man sich inzwischen auf Augenhöhe mit den etablierten Vereinen im Kreis.

Mit großartigen Wechseln und Schnelligkeit sprinteten die Läuferinnen der U16-Staffel in 55,33 sec. überraschenderweise zum Titel. (Vivian Nord, Essovale Tschagbele, Lea Rinke und Clara Kerzmann). Die männliche U12 erreichte in der Staffel Bronze – mit 33,33 Sekunden (Hangqi Zhang, Frederik Kneifl, Paul Weidling, Max Umbreit) und die weibliche U12 Platz 7 mit 33,94 Sekunden (Freya von Kracht, Emilia Linn, Ella Piuko, Greta Kneifl).

**HIER KÖNNTE IHRE
WERBUNG STEHEN!**
**bei Interesse bitte Mail an
geschaeftsstelle@tg-laudenbach.de**

Abteilung Leichtathletik

Jubel gab es für den schnellsten Sprinter in der Altersklasse M11 der Region, Max Umbreit siegte über 50 m mit 7,69 Sekunden sowie für die beste Ballwerferin der Region (W12), Olivia Nord holte sich in der Altersklasse W12 wieder Gold im Ballweitwurf mit 38m.



Max Umbreit bei der Siegerehrung (1. Platz über 50 Meter)

Beklatscht wurden die herausragenden Leistungen vieler Athletinnen und Athleten, die sich über weitere Medaillen freuen durften.

Ganz vorne mit dabei: Marlene Wiltchke (U14). Sie erreichte Silber über 80 Hürden mit 14,45 Sekunden und im Hochsprung mit 1,35 m, dazu eine Bronzemedaille im Weitsprung mit 4,32 m. Lea Rinke (W14) gelang im Speerwurf Platz 1 mit 19,99 m und Platz 2 im Weitsprung mit 4,45 m. Clara Kerzmann (W14) holte sich zwei Bronzemedallien über 80 m Hürden mit 15,06 Sekunden und im Hochsprung mit 1,25 m.

Merle Maurer (W15) sicherte sich mit 22,26 m die Goldmedaille im Speerwurf, gefolgt von Essovale Tschagbele (W15) auf Platz 3 mit 21,35 m. Essovale freute sich dazu über den 1. Platz im Kugelstoßen mit 8,70. Vivian Nord (W16) verdiente sich im Speerwurf die Silbermedaille mit 21,73 m und den 3. Platz im Weitsprung mit 4,37 m.

Hervorgehoben werden müssen auch die Top 10-Platzierungen, die die Teilnehmenden der LGBB in spannenden Wettkämpfen erreichten. In der Altersklasse M10 erreichte und Hangqi Zhang mit dem Schlagball Platz 6 mit 28 m und Frederik Kneifl Platz 8 mit 26,50 m. In der Altersklasse M11 sprang Max Umbreit mit 4,08 m auf Platz 5 und erreichte im Schlagballwurf Platz 6 mit 33 m. In der Altersklasse W10 sprintete Emilia Linn über 50 m auf Platz 9 mit 8,44 Sekunden.

In der Altersklasse W12 gelang Antonia Matanic im Weitsprung Platz 4 mit 4,10 m und im Hochsprung Platz 5 mit 1,25 m. Olivia Nord belegte zwei Mal den 6. Platz mit 11,95 Sekunden über 60 m Hürden und 4,04 m im Weitsprung. In der Altersklasse W11 sprang Greta Kneifl auf Platz 9 mit 3,53 m.

Wettkampfluft schnupperten bei den RNK-Einzelmeisterschaften außerdem Paul Weidling (M11), Emilia Linn (W10), Zoi Robie-Lanara (W10), Lena Becker (W12), Ella Piuko (W11), Freya von Kracht (W11) und Maleena Daiber (W13). Für viele Mädchen und Jungen der jüngeren Jahrgänge war nach den Einschränkungen der letzten Jahre die Teilnahme an den Meisterschaften ihr erster Wettkampfstart überhaupt.

Mit diesen Titeln und zahlreichen Podest-Platzierungen haben sich die Athletinnen und Athleten von ihrer starken Seite gezeigt. „Wir achten darauf, dass unser Leichtathletik-Nachwuchs eine breite motorische Grundausbildung erhält und in einem breiten Disziplinspektrum trainiert“, erklärt Rolf Bader die vielen Podestplätze in den unterschiedlichsten Disziplinen.

Nach dem erfolgreichen Saisonstart richtet sich jetzt das Training an den anstehenden Mehrkampf- und Mannschaftsmeisterschaften aus. Alle Athletinnen und Athleten werden versuchen in den nächsten Wochen ihre Bestleistungen weiter zu steigern.

Abteilung Tanz & Bodyworkout

Die Abteilung „Tanz & Bodyworkout“ bietet Euch:

Liebe Tanzfreunde, Sie sind musikalisch und haben Freude an Bewegung? Dann finden Sie bei uns bestimmt etwas Passendes. Unsere Tanzstunden bieten eine entspannte Atmosphäre für Ihre aktive Freizeitgestaltung. Das ist gut für Körper, Geist und Seele. Hierfür bietet die Tanzabteilung der TG Laudenbach ein abwechslungsreiches Programm an:

Kinder

ZUMBA KIDS

ELTERN KIND TANZEN

KREATIVER KINDERTANZ

HIP HOP

Erwachsene

ZUMBA ERWACHSENE

BODY & BALANCE

HOOPING

INTERVALL

ZIRKELTRAINING

FITMIX

DANCE FÜR FRAUEN

Haben wir ihr Interesse geweckt?

Dann melden Sie sich gerne bei Daniela Horneff

Email: tanzen@tg-laudenbach.de
oder per Telefon unter 0151/11644445

Abteilung Tanz & Bodyworkout

TG Laudenburg – Eltern Kind Tanzen

Für Kinder von 2,5 – 4 Jahre in Begleitung mit einem Eltern - oder Großelternteil

Phantasie, Bewegungsfreude, Spiel und Spaß stehen im Vordergrund!

Gemeinsam tanzen, balancieren, klatschen, lachen, singen und spielen.

Mit Reimen, verschiedenen Bewegungsgeschichten, kleinen Tänzen und viel Musik werden die Kinder gemeinsam mit einem Elternteil spielerisch in die Welt des Tanzes geführt.

Ziel ist es die natürliche Bewegungsfreude, das Körperbewusstsein sowie die Motorik & Rhythmik zu fördern und eine eigene Persönlichkeit zu entwickeln.



Angebot: **6 Wochen Kurs**

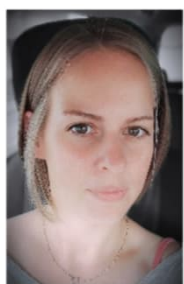
donnerstags von 14:30 – 15:15 Uhr

Start: **Do. 13. Oktober 2022**

Ort: TG Halle – Turm 1. OG
Elekerstraße 3/ Laudenburg

Bitte mit Voranmeldung unter
0176/93257552 oder unter
tanzen@tg-laudenburg.de

Es freut sich auf euch,
Trainerin Sigrid Weiland



Hallo liebe Leser,

gerne möchte ich mich und meine Kurse vorstellen.

Seit über 10 Jahren bin ich in der TG Laudenburg als Kursleiterin tätig. Neben der körperlichen Fitness steht für mich vor allem der Spaß am gemeinsamen Trainieren im Vordergrund.

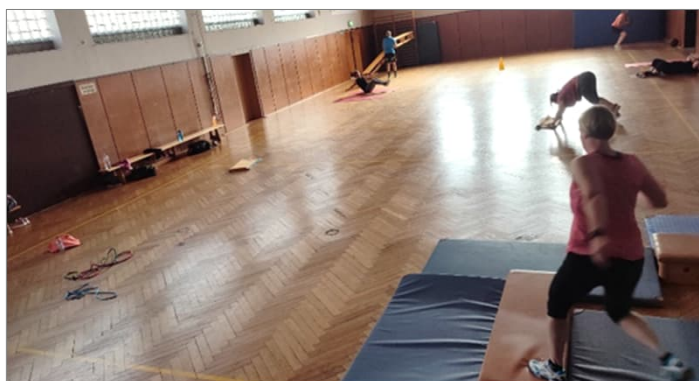
Ich wünsche mir für meine Teilnehmer eine Stunde, in der sie ausschließlich Zeit für sich selbst haben, um anschließend ausgeglichen und zufrieden in ihren Alltag zurückkehren zu können.

Nina Fath

Hooping kräftigt nicht nur deine komplette Rumpfmuskulatur, es hilft dir auch dabei deine innere Mitte zu stärken, deine Koordination und Balance zu fördern und nebenbei ordentlich Kalorien zu verbrennen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen eigenen Reifen mitbringen können und damit auch schon etwas Erfahrung gesammelt haben. Neben dem eigentlichen „Hooping“ wird der Reifen auch zu Kraft und Koordinationsübungen genutzt. So entsteht ein Potpourri aus Übungen am und mit deinem HulaHoop.



Das Dauerangebot **FitMix** ist ein Ganzkörpertraining für alle, die fit werden oder bleiben wollen. Mit einem variantenreichen Ausdauertraining, Dehn- und Kräftigungsübungen, Balancegefühl und Übungen zur Selbstwahrnehmung wird für eine abwechslungsreiche Sportstunde gesorgt.



Erlebe funktionelle Übungen kombiniert mit verschiedenem Trainingsequipment. Hierbei werden sowohl Übungen mit dem eigenen Körpergewicht genutzt als auch bestehendes funktionelles Equipment eingesetzt. Zurzeit ersetzt ein abwechslungsreiches **Zirkeltraining** das intensitätsgleiche **Intervalltraining**. Los geht's mit einem dynamischen Warm-up um dich zu mobilisieren und deinen Kreislauf in Schwung zu bringen. Im darauffolgenden Training gibt es einen schnellen Wechsel zwischen Belastungs- und Erholungsphasen. Dieses Workout ist perfekt, um deinen Stoffwechsel anzukurbeln, die Ausdauer zu pushen und Körper & Fitness in Form zu bringen.

Aus den Abteilungen

Abteilung Tanz & Bodyworkout

Kurse Nina Fath

Bei **Body & Balance** bringst du Körper und Geist in Einklang. Jede Stunde bringt dich mit ihrer Einzigartigkeit ins Gleichgewicht. Du entspannst dich, baust gleichzeitig Kraft auf und verbesserst deine Beweglichkeit. Starte ausgeglichen und glücklich in die neue Woche!



Interesse geweckt?
Dann melde dich gerne zum Schnuppern an
Weitere Infos zu den Kursen findest Du hier:

www.tg-laudenbach.de



Liebe Zumba Interessierten,

ich heiße
Tina Schröder
bin verheiratet
und habe zwei Kinder
(7 und 11 Jahre).



Den Alltag vergessen, loslassen und einfach mal „abdancen“. Das lebe ich in meinen Kursen und wünsche es mir für meine Kursteilnehmer auch. Ich bin seit 2013 lizenzierte Zumba-Fitness-Trainerin. Als gelernte Erzieherin ließ ich es mir nicht nehmen, mich 2014 zusätzlich als Zumba-Kids-Trainerin ausbilden zu lassen.

**Neue Kurse starten wieder:
als 10 bis 12 Wochenkurse nach den Sommerferien!**

Habe ich dein Interesse geweckt?
Dann ruf mich gerne an: 015759600344
oder schreib mir eine Email: Tina_Zumba@gmx.de.

Ich freue mich auf dich!

TINA

Beim **Zumba Fitness** wird das Herz-Kreislauf-System durch lateinamerikanische Musik ordentlich auf Touren gebracht. Die variantenreichen Dance-Moves schulen aber auch die Koordination und kräftigen alle großen Muskelgruppen des Körpers.

Zumba ist für Kinder ab 4 Jahren und alle Erwachsenen geeignet – auch ohne sportliche Erfahrungen.

Der **Anfänger Kurs** (mittwochs vormittags) enthält einfache Zumba Choreografien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren.

Zum Kleintierzüchter



Inh. Heyde, Nadja

Südspange 1

69514 Laudenbach

Tel: 06201-44883 Handy: 0160-8525887

E-Mail: zum-ktz@gmx.net

Öffnungszeiten:

Do. -Fr.: 17:00-22:00 Uhr

Sa.: 15:00-22:00 Uhr
Küche ab 17:00 Uhr

So.: 12:00-22:00 Uhr
Durchgehend warme Küche

Gerne organisieren wir auch unabhängig unserer normalen Öffnungszeiten Ihren Geburtstag, Taufe, Trauerfeier oder andere Feierlichkeiten.

Bitte Sprechen Sie uns gerne an oder kontaktieren Sie uns per Telefon oder E-Mail.

Abteilung Tischtennis

Die Tischtennisspieler der SG Laudenbach/Sulzbach beendeten die vergangene Spielrunde mit einem zünftigen Grillfest. Dabei standen nicht nur die leckeren Speisen und kühlen Getränke im Mittelpunkt, sondern es wurde natürlich auch angeregt über die abgelaufene Saison diskutiert.



Nachdem die Hinrunde Anfang Dezember abgebrochen wurde, verzichtete die 1. Mannschaft aufgrund der bestehenden Corona Situation auf die Fortführung der Spielrunde. Dadurch wurde sie ans Tabellenende durchgereicht, konnte aber die Klasse trotzdem halten, da bereits eine weitere Mannschaft der Kreisliga freiwillig zurückgezogen hatte. Da nicht alle Spieler in die freiwillige Spielpause wollten, guckten diese dann fast neidisch auf die 2. Mannschaft, die trotz Krankheitsausfällen und einigen Verlegungen spielte und die Runde beendete.

Nach der Hinrunde mit lediglich 4 Minuspunkten auf einem hervorragenden 3. Platz, musste die Zweite diesen Tabellenplatz zur Endabrechnung leider noch abgegeben. So belegte man punktgleich mit dem Dritten der Kreisklasse A den 4. Platz. Als Spitzenspieler der 2. Mannschaft erwies sich einmal mehr Günter Rettig, der in der Spieler-Rangliste der Staffel mit 16:5 Spielen einen sehr guten 6. Platz belegte. Da zu einer Mannschaft natürlich mehrere Spieler gehören, bedankte sich Mannschaftsführer und Abteilungsleiter Marco Schwiager mit lobenden Worten bei allen, die am Erfolg der Runde mitgewirkt haben.



Nun gilt es für beide Mannschaften in der kommenden Saison wieder anzugreifen. Ab Ende September starten die Spiele. Falls Interesse an der schnellsten Ballsportart der Welt besteht, das Training findet mittwochs ab 19:30 Uhr in der TG Halle statt, bei dem natürlich jeder gerne mal reinschnuppern darf.

Abteilung Turnen/ Gymnastik (Ki/Ju)

Kinderturnen

... ist an sich kein Sport, sondern vielmehr ein ganzheitliches sportunabhängiges Konzept mit dem Ziel, den Kindern Spaß am Bewegen zu vermitteln und ganz persönliche Erfolgserlebnisse zu bieten. Dabei wird sich in verschiedenen altersgerechten Angeboten an den Fähigkeiten der Kinder orientiert: von Babys in Bewegung (3-12 Monate), Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre) und Kleinkindturnen (3-5 Jahre) bis zum Kinderturnen (5-10 Jahre) werden alle Altersstufen abgedeckt. Die im Fokus stehenden Fähigkeiten werden im Kinderturnen über spannende Stationen und einen ansprechenden Aufbau spielerisch vermittelt.



Ergänzt mit kleinen Spielen aus der Kindergarten Pädagogik wird eine kurzweilige Stunde angeboten. Immer neue Schwerpunkte machen eine Turnstunde lebendig.



Einige Beispiele auf denen alle anderen Sportarten aufbauen: alle Grundbewegungsarten wie Laufen, Springen, Rollen usw., auch Balance, oder Werfen und Fangen werden geübt. Durch das breite Angebot an Bewegung ist das Kinderturnen ideal als Vorbereitung auf jede andere Sportart.

Aus den Abteilungen

Abteilung Turnen/ Gymnastik (Ki/Ju)

DAS KINDERTURNEN MACHT FERIE!

Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr

Sigrid Weiland | Fr, 15:00 – 16:00 Uhr | TG Halle

Letztes Turnen 22.07.22, startet wieder am 23.09.22

Kinderturnen 3 - 4 Jahre

Sigrid Weiland | Mi, 15:00 – 16:00 Uhr | TG Halle

Letztes Turnen 10.07.22, startet wieder am 21.09.22

Kinderturnen 4 - 6 Jahre

Carina Buchner | Mo, 15:30 - 16:30 Uhr | TG-Halle

Kinderturnen 4 - 6 Jahre

Carina Buchner | Mo, 16:30 - 17:30 Uhr | TG-Halle

Letztes Turnen 15.08.22, startet wieder am 12.09.22

Schüler/ Innen 1.-4. Klasse

Sigrid Weiland | Di, 16:00 – 17:30 Uhr | TG Halle

Letztes Turnen 26.07.22, startet wieder am 20.09.22

Wir wünschen allen großen und kleinen Turnern einen erholsamen Sommer!

Bleibt gesund und bis bald!

Vorschau: am Sonntag den 27. November findet unser Winterfest statt. Viele Auftritte sind in Vorbereitung und wir freuen uns schon darauf!

Abteilung Gymnastik/ Turnen (Erw.)

Frauengymnastik am Montag | 19.00 Uhr | TG Halle

Unsere Gymnastik findet jeden Montag (außer in den Schulferien) in der vereinseigenen Halle statt.

Die Teilnehmerinnen erwarten ein abwechslungsreiches Übungsprogramm aus dem Bereich Gymnastik, Ausdauer und Beweglichkeit. Herz und Kreislauf werden stabilisiert, die Gelenke mobilisiert, die Muskeln gelockert und gekräftigt. Mitmachen kann jede, so gut es jede körperlich kann. Mitzubringen ist lediglich eine eigene Gymnastikmatte und den guten Willen, etwas für sich selbst zu tun.

Und noch ein Hinweis: In den Sommerferien, **vom 28.7. – 10. 9. 22 findet keine Übungsstunde statt.** Unsere 1. Übungsstunde ist dann wieder am 12. 9. 22.

Ich wünsche euch allen schöne Urlaubstage und ein gesundes Wiedersehen.

Rita Fischer

Funktionelle Gymnastik/Faustball ab 65 Jahren

Die Fitnessgruppe der Senioren trifft sich regelmäßig mittwochs um 17:00 Uhr zur Gymnastik und zum Faustballspiel in der TG Halle. Das Durchschnittsalter der Gruppe liegt bei etwas über 75 Jahren. Wir haben noch Platz für den einen oder Anderen "70" er. Die ersten drei Abende sind "Schnupperstunden". Wir freuen uns auf Sie.

Die Stunde beginnt mit funktioneller Gymnastik für alle. Die Übungen wechseln wöchentlich, wodurch ein großes Spektrum an körperlicher Aktivität abgedeckt wird. Mal sind es Übungen auf der Matte, mal Hantel-Training, dann wieder Gleichgewichtsübungen usw. Das darauffolgende Faustballspiel, sowie das gesellige und selbst organisierte Beisammensein in den Räumen der TG ist fester Bestandteil nach der Turnstunde.

Übungsleiter : Birgit Kreß und Karlheinz Spieß

Ausgleichsport für Berufstätige

Die Donnerstagsgruppe – Ausgleichsport für Berufstätige Männer beginnt um 19:30 Uhr in der TG Halle. Den Teilnehmern wird bei der Gymnastik einiges an Kraft, Ausdauer und Koordination abverlangt. Zum Einsatz kommen alle vorhandenen Gerätschaften, wobei die Übungen verstärkt auf Kraftübungen, Ausdauer und Rückengymnastik ausgelegt werden. Die Übungen sind sehr vielschichtig und somit auch abwechslungsreich. Sehr beliebt ist das Zirkeltraining.

Bei dem anschließenden Faust/Volleyballspiel sind wir alle Gewinner. Meist brauchen wir fünf Sätze für den Tages-Sieger. Das anschließende gesellige und selbst organisierte Beisammensein in den Räumen der TG ist fester Bestandteil nach der Sportstunde. Die Feiern und Ausflüge machen wir gerne mit unseren Familien.

Unser Sommerfest war am 30.07.2022 auf dem Gelände der TG .

Übungsleiter : Sabine Ploetz und Eckehard Klein

Nordic Walking 1

Samstag, im Sommer ab 09:00 Uhr | TG Halle

Kleine Fluchten ins Vorgebirge..

so könnte man die Runden nennen, zu denen uns Gertrud Steiß jeden Samstag entführt. Bei jedem Wetter starten wir im Winter 10:00 Uhr, im Sommer schon ab 09:00 Uhr an der TG-Halle. Nach einigen Aufwärmübungen geht es hinauf in die Weinberge, mal Richtung Heppenheim, um die Sonne zu genießen, mal durch den Wald, um im Sommer der Hitze zu entkommen. Abwechslungsreich und immer dem Wetter und der Kondition der Gruppe angepasst führt uns Gertrud auch schonmal an entlegene Winkel unserer schönen Heimat. Nach 2 Stunden netten Gesprächen mit den Lauf-partnern, schönen Aussichten auf die Rheinebene und vielen Eindrücken aus der Natur sind wir zurück an der TG-Halle. Gut gedehnt starten wir dann alle in das wohl verdiente Wochenende.



Wer gerne mit uns dem Alltag entfliehen möchte, ist herzlich willkommen!

Übungsleiterin: Gertrud Steiß | Telefon: 06201/ 42817

Jedermann - Sport

Männer im mittleren Alter, die gerne in der Halle Fußball spielen.

Übungsleiter: Matthias Kristek



Abteilung Gymnastik/ Turnen (Erw.)

Nordic Walking 2

Nordic Walking macht Spaß

Bei moderater Anstrengung, immer an das Leistungsvermögen der Gruppe angepasst und angeregten Gesprächen profitieren Körper, Geist und Seele von dieser es Art Bewegung an der frischen Luft. Wir gehen fast bei jedem Wetter, mal in der Ebene, mal in den Weinbergen.

Die Mittwochsgruppe, die sich im Sommer um 19:00 Uhr, sonst um 18:00 Uhr an der TG-Halle trifft, hat Zuwachs bekommen. Drei weitere Laufbegeisterte walken seit ein paar Wochen mit uns und fühlen sich in der Gruppe wohl.

Wer sich gerne an der frischen Luft bewegt, bereits einen Grundkurs in Nordic Walking belegt hat und nicht mehr alleine laufen möchte ist herzlich willkommen.

Also reinschnuppern und mitmachen!

Übungsleiterin: Jutta Löhr | Telefon: 06201/42964

Abteilung Volleyball

TGL- Volleyballer feiern eine der erfolgreichsten Spielzeiten

Meister- und Vizemeisterschaften / Starkes Wachstum im Jugendbereich

„So sehn Sieger aus!“ – ausgelassene Jubelgesänge mit dem begeisterten Anhang waren noch lange nach dem verwandelten zweiten Matchball des Laudenchacher Volleyball-Damenteams in der heimischen Bergstraßenhalle zu hören. Nach 1997 wird die TGL zum zweiten Mal Meister der Bezirksklasse und krönt eine der erfolgreichsten Spielzeiten der 1974 gegründeten Volleyballabteilung. Zuvor waren sowohl das erste Herrenteam in der NVV-Quattro-Liga als auch die Mixed-Mannschaft in der Bezirksliga jeweils Vizemeister geworden. Das erfreuliche Gesamtbild runden insgesamt fünf Jugendteams ab, die sich über das intensive Training und zahlreiche Meisterschafts- und Pokalspiele enorm weiterentwickeln konnten.



3:0 für das Team von Maren Greiner und Sebastian Minden hieß es am Ende des Nachholspiels gegen die bereits zuvor als Absteiger feststehende KuSG Leimen II. Damit war Laudenchbach schon vor dem siegreichen Saisonfinale in Bruchsal (3:0) Rang eins und der damit insgesamt vierte Aufstieg in die Bezirksliga nicht mehr zu nehmen.

2009 und zuletzt 2016 war dies jeweils als Tabellendritter gelungen. Die bislang beste Platzierung in dieser Spielklasse war ein vierter Rang im Jahr 2012.

Mit einem 3:1-Sieg gegen den KTV Karlsruhe sicherte sich das erste von zwei gestarteten Herrenteams die Vizemeisterschaft in der NVV-Herren-Quattro-Staffel. „Da ist richtig etwas zusammengewachsen“ freut sich Trainerin Kathrin Trübenbach nach ihrer ersten Saison bei der TGL und fiebert nun mit ihrer Mannschaft der Wiederaufnahme des Spielbetriebs in der Bezirksklasse entgegen.



Laudenchachs Mixed-Volleyballer haben sich am Ende einer bärenstarken Saison mit einem Doppelerfolg gegen den TB 04 Neckarsteinach und die SG Waldbrunn zum fünften Mal nach 1999, 2003, 2010 und 2011 die Vizemeisterschaft in der Bezirksliga gesichert. Das Team um Spielertrainer Wolf Blecher darf damit in die Landesliga des Nordbadischen Volleyballverbandes (NVV) aufsteigen.



In der zweithöchsten Spielklasse für Mixed-Mannschaften war die TG Laudenchbach bereits von 2003 bis 2008 vertreten und feierte dort mit zwei dritten Plätzen in den Jahren 2006 und 2007 die bislang besten Platzierungen in der Vereinsgeschichte.



Abteilung Volleyball

Nachwuchs gesichert!

Über enormen Zuspruch freut sich die Abteilung im Jugendbereich, Zuletzt freuten sich die U16-Mädchen über den siebten Rang beim Turnier um den Jugend-Verbandspokal in Wiesloch.



Auf ein erfolgreiches Jahr und eine tolle Entwicklung blicken auch die drei gestarteten U13- sowie das weibliche U20-Team zurück.

Ausblick 2022/23

Mit insgesamt 11 Teams werden die Volleyballer ab Ende September wieder am Meisterschaftsbetrieb teilnehmen. Neben den drei Teams im Erwachsenenbereich starten je ein weibliches und männliches Team in den Altersklassen U13, U14 und U18, hinzu kommen noch zwei weibliche Teams im U16- und U20-Bereich.

Weitere Informationen zu den Laudembacher Volleyballern sowie den Trainingszeiten gibt es auf der Abteilungshomepage unter

www.volleyball-in-laudenbach.de

Abteilung Wandern

In der Wanderabteilung der TGL sind wir aktuell 46 Wanderfreunde. Im ersten Halbjahr 2022 haben wir den Vorderen Odenwald, die Badische und die Hessische Bergstraße erwandert. Eine Tour führte uns auf den Neonberg nach Wiesbaden zu Margret.

Auch im zweiten Halbjahr 2022 liegen viele unserer Wanderungen in diesen Landesteilen.



Die Touren werden ausgearbeitet und immer durch eine Vor-Tour überprüft. Die Wanderer werden über Ort, Länge und das Streckenprofil informiert. Nach dem Wandern werden die Touren archiviert und können bei Bedarf abgerufen werden.

Wir wandern traditionell am zweiten Sonntag im Monat.

Zu unseren Veranstaltungen gehört das Sommerfest 23.07.2022 und die Weihnachtsfeier in der TG Halle mit dem traditionellen Jahresrückblick.

Übungsleiter: Eckehard Klein und Petra Reitberger



Ihr Finanzdienstleister in Laudenbach.



Versicherungsbüro
uwe unger
Versicherungen und Finanzdienstleistungen e. Kfm.
Bezirksdirektion der Gothaer Versicherungsbank VVaG
Südring 17 • 69514 Laudenbach
Telefon 06201 7633 • Telefax 06201 45233 • E-Mail uwe_unger@gothaer.de

Wir holen die Kohle für Sie aus dem Feuer.

Gothaer
Wir machen das.

Beitrittserklärung

Turngemeinde Laudenbach

1889 e. V.

TGL



Beitrittserklärung

☐ Handball ☐ Leichtathletik ☐ Tischtennis ☐ Turnen ☐ Boule

☐ Wandern ☐ Volleyball ☐ Tanz ☐ Fitness & GeSpo

mehrere Einträge sind möglich

Newsletter : ☐ Ja ☐ Nein

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt in die Turngemeinde Laudenbach 1889 e.V. und erkenne die Satzung des Vereins an.

--	--

Name / Vorname

Beruf

--	--

Straße / Hausnummer

Telefonnummer

--	--

PLZ / Wohnort

E-Mail

--	--	--

Geburtsdatum

Eintrittsdatum

Unterschrift (bei Jugendlichen die Erziehungsberechtigten)

Familienmitglieder

Name, Vorname	Geburtsdatum	Beruf

Jahresbeiträge ab 1.1.2022

Kinder / Jugendliche / Schüler über 18 Jahre / Studenten / Rentner / Arbeitslose (auf Antrag)	58 €
Rentnerehepaar / arbeitsloses Ehepaar (auf Antrag) / 2 Geschwister unter 18 J ohne Eltern	90 €
Erwachsener ab 18 Jahre / 3 und mehr Geschwister unter 18 J ohne Eltern	102 €
Ehepaar ohne Kinder / 1 Elternteil mit beliebig vielen Kindern unter 18 J	147 €
Ehepaar mit beliebig vielen Kindern	153 €

Umstände, die zu einer Beitragsänderung führen, sind dem Verein unaufgefordert zu melden.

SEPA – Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer DE 10ZZZ00000611277 - Mandatsreferenz (wird separat mitgeteilt)

Ich ermächtige die TG Laudenbach den Mitgliedsbeitrag von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der TG Laudenbach auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

--

Kontoinhaber: Name / Vorname

--

Straße / Hausnummer /

PLZ / Wohnort

--

Name Geldinstitut

Kontonummer

BLZ

--

IBAN

BIC (8 oder 11 Stellen)



Ort und Datum

Unterschrift des Kontoinhabers

Kontakt | Trainingszeiten | Trainingsstätten

Boule

Boule
Abteilungsleitung: [Christian Offner](mailto:Christian.Offner@tg-laudenbach.de) (Tel.: 0151/21125812)
Kontakt: boule@tg-laudenbach.de

Training	Ansprechpartner	Zeit	Ort
alle	Nunzio Placentino	So, 10:00 - 14:00	TG-Sportplatz
alle	Nunzio Placentino	Sa, 15:00 - 18:00	TG-Sportplatz
alle	Nunzio Placentino	Mi, 15:00 - 21:00	TG-Sportplatz
alle	Nunzio Placentino	Mo, 17:30 - 21:00	TG-Sportplatz

Fitness und Gesundheitssport

Alles für Fitness und Gesundheit + Baby- und Kleinkindkurse
Abteilungsleitung: [Ingeborg Reschke](mailto:Ingeborg.Reschke@tg-laudenbach.de) (Tel.: 06201/477094)
Kontakt: fitness@tg-laudenbach.de

Training	Ansprechpartner	Zeit	Ort
Full Body	Antonia Knust	Mi, 18:30 - 19:30	TG-Turm (1.OG)
Functional+Core Fitness	Sabine Ploetz	Fr, 09:15 - 10:30	TG-Turm (2.OG)

Kostenpflichtige Kurse:

Werbelsäulengymnastik Kraft	Sabine Ploetz	Start: 20.06.2022 Mo, 18:00 - 19:00	TG-Turm (2.OG)
Werbelsäulengymnastik Kraft	Sabine Ploetz	Start: 12.09.2022 Mo, 18:00 - 19:00	TG-Turm (2.OG)
Autogenes Training	Susanne Saymeh-Mänz	Start: 26.09.2022 Mo, 19:15 - 20:30	TG-Turm (2.OG)
Bewegen statt schonen	Sonja Kohler	Start: 23.08.2022 Di, 08:30 - 10:00	TG-Turm (2.OG)
Senioren fit durchs Jahr	Birgit Kreß	Start: 03.05.2022 Di, 17:30 - 18:30	TG-Turm (2.OG)
Senioren fit durchs Jahr	Birgit Kreß	Start: 20.09.2022 Di, 17:30 - 18:30	TG-Turm (2.OG)
Yin Yoga	Erna Symanzig	Start: 21.09.2022 Mi, 09:30 - 10:15	TG-Turm (2.OG)
Hatha Yoga	Erna Symanzig	Start: 21.09.2022 Mi, 19:30 - 20:45	TG-Turm (2.OG)
Krabbel dich fit	Nadine Spieß	Start: 15.09.2022 Do, 09:00 - 10:00	TG-Turm (1.OG)
Baby in Bewegung	Nadine Spieß	Start: 15.09.2022 Do, 10:15 - 11:15	TG-Turm (1.OG)
Bewegungsstunde I für 1-5-Jährige	Nadine Spieß	Start: 15.09.2022 Do, 15:00 - 16:00	TG-Halle
Bewegungsstunde II für 1-5-Jährige	Nadine Spieß	Start: 15.09.2022 Do, 16:15 - 17:15	TG-Halle
Fit und gesund	Erna Symanzig	Start: 28.04.2022 Do, 16:45 - 17:45	TG-Turm (2.OG)
Fit und gesund	Erna Symanzig	Start: 22.09.2022 Do, 16:45 - 17:45	TG-Turm (2.OG)
Pilates I	Erna Symanzig	Start: 28.04.2022 Do, 18:00 - 19:15	TG-Turm (2.OG)
Pilates I	Erna Symanzig	Start: 22.09.2022 Do, 18:00 - 19:15	TG-Turm (2.OG)
Pilates II	Erna Symanzig	Start: 28.04.2022 Do, 19:30 - 20:45	TG-Turm (2.OG)
Pilates II	Erna Symanzig	Start: 22.09.2022 Do, 19:30 - 20:45	TG-Turm (2.OG)
Hatha Yoga	Erna Symanzig	Start: 24.09.2022 Sa, 09:30 - 10:45	TG-Turm (2.OG)
Workshop-Yoga zum Kennenlernen	Erna Symanzig	Start: 15.10.2022 Sa, 16:00 - 18:00	TG-Turm (2.OG)

Handball Jugend (w.) (HSG)

HSG Bergstraße -> TG Laudenbach / TV Hemsbach / TSV Sulzbach
Abteilungsleitung: [Horst Voll \(TSV\)](mailto:Horst.Voll@tsv-sulzbach.de) (Tel.: 06201/44207)
stellv.: [Claus Kies](mailto:Claus.Kies@tsv-sulzbach.de) (Tel.: 01606360564)
Kontakt: tg-handball@tg-laudenbach.de
Spielverlegung: handball@tg-laudenbach.de

Training	Ansprechpartner	Zeit	Ort
A-Jugend	Eckardt/Gärtner	Do, 18:00 - 19:30	Bergstraßenhalle
A-Jugend	Eckardt/Gärtner	Mi, 18:30 - 20:30	BIZ, Hemsbach
B-Jugend	Schwabauer/Pfrang	Di, 17:30 - 19:00	Hans-Michel-Halle
B-Jugend	Schwabauer/Pfrang	Do, 18:30 - 20:00	BIZ, Hemsbach
C-Jugend	Höhnle/Krettek/Götz	Di, 17:30 - 19:00	Hans-Michel-Halle
C-Jugend	Höhnle/Krettek/Götz	Do, 18:00 - 19:30	BIZ, Hemsbach
D-Jugend	Leib/Nieter	Do, 17:00 - 18:30	BIZ, Hemsbach
D-Jugend	Leib/Nieter	Di, 18:00 - 19:30	Bergstraßenhalle
E-Jugend	Gericke/Meyer	Mo, 17:00 - 18:00	BIZ, Hemsbach
E-Jugend	Gericke/Meyer	Mi, 17:30 - 19:00	BIZ, Hemsbach

Leichtathletik (Jugend)

Abteilungsleitung: [Adolf Schleidt](mailto:Adolf.Schleidt@tg-laudenbach.de) (Tel.: 06201/7747)
Kontakt: leichtathletik@tg-laudenbach.de
(Tel. 06201-7747 oder 0179-1003332)

Training	Ansprechpartner	Zeit	Ort
U08 und U10	Adi Schleidt	Fr, 15:30 - 17:00	Bergstraßenhalle
U08 und U10	Adi Schleidt	Mo, 15:45 - 17:15	Hans-Michel-Halle
U12	Adi Schleidt	Mi, 15:30 - 17:00	TV Halle, Hemsbach
U12	Adi Schleidt	Fr, 17:00 - 18:30	Bergstraßenhalle
U14	Adi Schleidt	Fr, 14:00 - 15:30	BIZ, Hemsbach
U14	Adi Schleidt	Mo, 15:45 - 17:15	Hans-Michel-Halle
U14	Adi Schleidt	Mi, 16:30 - 18:00	TV Halle, Hemsbach
U14/U16/U18	Adi Schleidt	Sa, 14:00 - 15:30	BIZ, Hemsbach
U16 und U18	Adi Schleidt	Fr, 14:00 - 15:30	BIZ, Hemsbach
U16 und U18	Adi Schleidt	Mo, 17:30 - 19:00	Hans-Michel-Halle
U16 und U18	Adi Schleidt	Mi, 17:30 - 19:00	TV Halle, Hemsbach

Tanz & Bodyworkout

Tanzen (Kinder+Erwachsene) / Bodymove
Abteilungsleitung: [Daniela Horneff](mailto:Daniela.Horneff@tg-laudenbach.de) (Tel.: 0151/11644445)
Kontakt: tanz@tg-laudenbach.de

Training	Ansprechpartner	Zeit	Ort
DANCE FÜR FRAUEN	Lydia Lachmann	Di, 19:45 - 21:15	TG-Turm (1.OG)
Eltern/Kind Tanz 2,5J.	Sigrid Weiland	Do, 14:30 - 15:15	TG-Turm (1.OG)
FIT MIX	Nina Fath	Di, 19:00 - 20:00	TG-Halle
HIP HOP ab 12	Gaby Cortes	Fr, 16:30 - 18:00	TG-Turm (1.OG)
HIP HOP ab 9 Jahre	Gaby Cortes	Di, 17:00 - 18:30	TG-Turm (1.OG)
HIP HOP Basic	Gaby Cortes	Di, 16:00 - 17:00	TG-Turm (1.OG)
Kreat.Kindertanz I 4J.	Nelli Zab	Mi, 15:15 - 16:00	TG-Turm (1.OG)
Kreat.Kindertanz II 5J.	Nelli Zab	Mi, 16:15 - 17:15	TG-Turm (1.OG)
ZUMBA 4 - 8 Jahre	Tina Schröder	Mo, 15:30 - 16:15	TG-Turm (1.OG)
ZUMBA 9 - 15 Jahre	Tina Schröder	Mo, 16:30 - 17:15	TG-Turm (1.OG)
ZUMBA Erwachsene	Tina Schröder	Mi, 10:00 - 11:00	TG-Turm (1.OG)
ZUMBA Erwachsene	Tina Schröder	Di, 20:00 - 21:00	TG-Halle

Kostenpflichtige Kurse:

Hoopring	Nina Fath	Start: 20.06.2022 Mo, 17:45 - 18:45	TG-Halle
Body & Balance	Nina Fath	Start: 20.06.2022 Mo, 19:15 - 20:15	TG-Turm (1.OG)
Zirkeltraining	Nina Fath	Start: 24.06.2022 Fr, 18:00 - 19:00	TG-Halle

Turnen / Gymnastik (Erwachsene)

Senioren/-innen, Frauenturnen, Jedermann-Sport
Abteilungsleitung: [Eckehard Klein](mailto:Eckehard.Klein@tg-laudenbach.de) (Tel.: 015758291310)
Kontakt: turnen@tg-laudenbach.de

Training	Ansprechpartner	Zeit	Ort
Ausgleichsport Herren	Eckehard Klein, Sabine Ploetz	Do, 19:30 - 21:00	TG-Halle
Frauenturnen / Gymnastik	R.Fischer / B.Büchel	Mo, 19:00 - 20:15	TG-Halle
Gymnastik Senioren	Birgit Kreß / Karlheinz Spies	Mi, 17:00 - 19:00	TG-Halle
Gymnastik Seniorinnen	N.N.	Mi, 14:00 - 14:45	TG-Halle
Jedermann-Sport	M. Kristek 0179/1488950	Mi, 19:00 - 20:00	BIZ, Hemsbach
Nordic Walking 1 (Fort.)	G. Steiß, 42817	Sa, 10:00 - 11:30	TG-Zelt
Nordic Walking 2 (Fort.)	J. Löhr, 42964	Mi, 18:00 - 19:30	ab TG-Halle

Turnen / Gymnastik (Kinder + Jugend)

Mutter-Kind-Turnen, Schüler/-innen
Abteilungsleitung: [Sigrid Weiland](mailto:Sigrid.Weiland@tg-laudenbach.de)
Kontakt: kinderturnen@tg-laudenbach.de

Training	Ansprechpartner	Zeit	Ort
Eltern-Kind-Turnen 3-4,5J	Sigrid Weiland	Mi, 15:00 - 16:00	TG-Halle
Eltern-Kind-Turnen ab 1J	Sigrid Weiland	Fr, 15:00 - 16:00	TG-Halle
Kinderturnen 4 - 6 Jahre	Carina Buchner	Mo, 15:30 - 16:25	TG-Halle
Kinderturnen 4 - 6 Jahre	Carina Buchner	Mo, 16:30 - 17:30	TG-Halle
Schüler/Innen 1-4. Klasse	Sigrid Weiland	Di, 15:45 - 17:15	TG-Halle
SchülerInnen ab 5. Klasse	Sigrid Weiland	Di, 17:30 - 18:45	TG-Halle

Volleyball (Kinder, Jugend, Erwachsene)

Damen-, Herren-, Mixed- und Jugendmannschaften
Abteilungsleitung: [Sebastian Minden](mailto:Sebastian.Minden@tg-laudenbach.de) (Tel.: 0176 61664885)
Kontakt: info@volleyball-in-laudenbach.de

Training	Ansprechpartner	Zeit	Ort
Jugend 12-17 J.	Weber, Erik	Mo, 18:00 - 20:00	Bergstraßenhalle
Jugend 10-12 J.	Blecher, Wolf	Mo, 18:00 - 20:00	Bergstraßenhalle
Jugend ab 13 J.	Weber, Erik	Mo, 18:00 - 20:00	Bergstraßenhalle
Damentraining	Minden, Sebastian	Mo, 20:00 - 22:00	Bergstraßenhalle
Herrentraining	Trübenbach, Kathrin	Mo, 20:00 - 22:00	Bergstraßenhalle
Jugend 12-17 J.	Bisdorf, Ann-Kathrin	Do, 17:00 - 19:00	Bergstraßenhalle
Jugend 10-12 J.	Bisdorf, Ann-Kathrin	Do, 17:30 - 19:00	TG-Halle
Jugend ab 13 J.	Trübenbach, Kathrin	Fr, 18:00 - 20:00	BIZ, Hemsbach
Herrentraining	Trübenbach, Kathrin	Fr, 20:00 - 22:00	Bergstraßenhalle
Damentraining	Minden, Sebastian	Fr, 20:00 - 22:00	Bergstraßenhalle
Mixedtraining	Blecher, Wolf	Fr, 20:00 - 22:00	Bergstraßenhalle

Wandern

regelmäßige Wanderungen
Abteilungsleitung: [Eckehard Klein](mailto:Eckehard.Klein@tg-laudenbach.de) (Tel.: 015758291310)
Weitere Infos: vorstellung.der.wanderabteilung@tg-laudenbach.de
Kontakt: wandern@tg-laudenbach.de

Aufpreispflichtige Angebote/Kurse sind mit einem roten Rahmen gekennzeichnet.

Zeichenerklärung: Das Training findet auch während der Ferien statt
 Das Training findet in den Ferien nicht statt

Diese Übersicht finden Sie auch unter: www.TG-Laudenbach.de/Abteilung