



**110 Jahre Turnverein Laboe**

**Fit in den**

**FRÜHLING 2010**

**mit deM**

**Sportprogramm**

**Des**

**TV Laboe**

*Ein Angebot für Mitglieder und die, die es werden wollen*

# Unser Programm für Kinder, Jugendliche & Erwachsene

## Montag:

- ..9:00 bis 10:00 Uhr      **Pilates**  
im neuen Gymnastikraum des TVL  
Leitung: Stephanie Zywitza-Ludwig
- 16.00 bis 17.00Uhr      **Volkstanz für Kinder**  
im neuen Gymnastikraum des TVL  
Leitung: Birgit Bohnsack
- 17.00 bis 18.00 Uhr      **Volkstanz für Jugendliche**  
im neuen Gymnastikraum des TVL  
Leitung: Birgit Bohnsack
- 17.00 bis 18.30 Uhr      **Mädcheturnen -Wettkampfriege-**  
in der Sporthalle Laboe
- 18.00 bis 19.00 Uhr      **Jungenturnen -Wettkampfriege-**  
in der Sporthalle Laboe  
Leitung: Miriam Trapp / Finn Ole Schmidt / Svenja Roespel
- 18:45 bis 19:45 Uhr      **Thai-Bo**  
im neuen Gymnastikraum des TVL  
Leitung: Stephanie Zywitza-Ludwig
- 19:00 bis 21:00 Uhr      **Männerturnen**  
Leitung: Eckhard Roespel  
in der Sporthalle Laboe
- 19:45 bis 21:30 Uhr      **Volkstanz für Erwachsene**  
Leitung: Birgit Bohnsack  
im neuen Gymnastikraum des TVL
- 20.00 bis 22.00 Uhr      **Handballtraining der Männer**  
in der Kreissporthalle Heikendorf  
Leitung: Spielertrainer Christoph Berlin
- 20.00 bis 21.30 Uhr      **Handballtraining der Frauen**  
in der Kreissporthalle Heikendorf  
Leitung: Joachim Stender

Impressum: Turnverein Laboe von 1900 e. V., Vorstand  
1. Vorsitzender Karl-Chr. Fleischfresser  
Apfelgarten 4  
24235 Laboe

Ausgabe 2010.04

Weitere ausführliche Informationen gibt es auf unserer Internetseite unter:

[www.tv-laboe.de](http://www.tv-laboe.de)

Für Irrtum und kurzfristige Änderungen möchten wir uns voraus entschuldigen,  
keine Haftung.

## Dienstag:

- 15:00 bis 16.00 Uhr **Ballett für Kindergartenkinder**  
im neuen Gymnastikraum des TVL  
Leitung: Anja Kruse
- 16.00 bis 17.00 Uhr **Ballett für Grundschul Kinder**  
Leitung: Anja Kruse  
im neuen Gymnastikraum des TVL
- 17.00 bis 19.00 Uhr **Handballtraining weibl. B-Jugend**  
in der Kreissporthalle Heikendorf  
Leitung: Jessica Stender und Christian Herrmann
- 18.30 bis 19.30 Uhr **Schwimmen Zusatztraining -Wettkampfgruppe-**  
in der Schwimmhalle Laboe  
Leitung: Tanja Kurkutsch
- 19:00 bis 20:00 Uhr **Nordic-Walking**  
Treffpunkt: Sportplatz Laboe  
Leitung: Elke Lüthje-Fleischfresser
- 19:00 bis 20:00 Uhr **Wirbelsäulengymnastik**  
Leitung: Christine Heim  
in der Sporthalle Laboe
- 20.00 bis 22:00 Uhr **Volleyball Hobbyrunde**  
in der Sporthalle Laboe  
Leitung: Olaf Petersen


## Mittwoch:

- 9:00 bis 10:00 Uhr **Seniorengymnastik**  
in der Sporthalle Laboe  
Leitung: Stephanie Zywitza-Ludwig
- 15.00 bis 16.00 Uhr **Eltern-Kind-Turnen**  
in der Sporthalle Laboe  
Leitung: Monika Rohlfen
- 16.00 bis 17.00 Uhr **Allgemeinturnen Mädchen (4-6 Jahre)**  
in der Sporthalle Laboe  
Leitung: Monika Rohlfen und Susanne Kiefer
- 16.00 bis 18.00 Uhr **Turnen Mädchen, versch. Altersstufen –Wettkampfriege-**  
in der Sporthalle Laboe  
Leitung: Miriam Trapp, Christine Heim, Mandy Kierspel, u. a.
- 17.00 bis 19.00 Uhr **Turnen Mädchen, versch. Altersstufen –Wettkampfriege-**  
in der Sporthalle Laboe  
Leitung: Nancy Meyer zur Heyde, Svenja Roespel u. a.

## Mittwoch:

- 17.00 bis 18.00 Uhr **Allgemeinturnen Mädchen (6-9 Jahre)**  
in der Sporthalle Laboe  
Leitung: Susanne Kiefer
- 18.00 bis 19.00 Uhr **Allgemeinturnen Mädchen (9-14 Jahre)**  
in der Sporthalle Laboe  
Leitung: Susanne Kiefer
- 18.00 bis 19.00 Uhr **Selbstbehauptung für Kinder und Jugendliche**  
im neuen Gymnastikraum des TVL  
Leitung: Jörg Kralemann
- 19:00 bis 20:00 Uhr **Stepp-Aerobic**  
im neuen Gymnastikraum des TVL  
Leitung: Melina Kosch
- 19.00 bis 20.00 Uhr **Bodyforming**  
im neuen Gymnastikraum des TVL  
Leitung: Stephanie Zywitza-Ludwig
- 20.00 bis 21.00 Uhr **Pilates**  
im neuen Gymnastikraum des TVL  
Leitung: Stephanie Zywitza-Ludwig

## Donnerstag:

- 15.00 bis 16.00 Uhr **Wohlfühlgymnastik**  
im neuen Gymnastikraum des TVL  
Leitung: Hanne Wolff
- 16.15 bis 17.45 Uhr **Mach 2- Besser essen, mehr bewegen**  
**Start: nach Absprache (mindestens 6 Teilnehmer)**  
10 x 1,5 Std. Bewegung und 2 x 1,5 Std. Ernährungsberatung  
Dieser Kurs wird von vielen Krankenkassen bezuschusst  
**Kosten: 50,--€ f. Vereinsmitglieder, 80,--€ für Nichtmitglieder**  
Bitte vorher anmelden bei Britta Schmidt Tel. 04343 / 42 90 07  
oder bei Hanne Wolff, Tel. : 0176 62 19 88 01
- 
- 16.00 bis 17.30 Uhr **Handballtraining, männliche E-Jugend**  
in der Sporthalle Laboe  
Leitung: Holger Schmidt
- 16.00 bis 17.00 Uhr **Eltern-Kind-Schwimmen**  
in der Schwimmhalle Laboe  
Leitung: Tanja Kurkutsch  
**Bitte vorherige Anmeldung unter Tel. Nr. 04343 / 49 93 12**

## Donnerstag:

16.00 bis 19.00 Uhr **Schwimmen für Kinder und Jugendliche (verschiedene Alters- & Leistungsklassen)**  
in der Schwimmhalle Laboe  
Leitung: Tanja Kurkutsch  
**Bitte vorherige Anmeldung unter Tel. Nr. 04343 / 49 93 12**

19:00 bis 20:00 Uhr **-offene Schwimmstunde für Erwachsene**  
**-Schwimmen Jugendliche**  
**-Leistungsschwimmen Jugendliche –Wettkampfgruppe-**  
in der Schwimmhalle Laboe

19:30 bis 21:30 Uhr **Tanzkreis für Anfänger und Wiedereinsteiger**  
im neuen Gymnastikraum des TVL  
Leitung: Tanja und Thomas Vöge

20.00 bis 21.00 Uhr **Aqua-Jogging**  
in der Schwimmhalle Laboe  
Starttermin: 29. April 2010 (für zunächst 10 Wochen)  
Kein Kurssystem!  
Leitung: Britta Winkel  
Keine vorherige Anmeldung erforderlich!  
Eine Zuzahlung von 1,50€ wöchentlich ist erforderlich!

**WIEDER DA!!**

20.00 bis 21.00 Uhr **Aqua-Fit für Jeden**  
**für ein umfassendes Körpertraining**  
Starttermin: 29. April 2010  
10 Wochen-Kurs in der Laboer Schwimmhalle  
**Dieser Kurs wird von vielen Krankenkassen bezuschusst**  
Kosten: 35,-€ für Vereinsmitglieder, 60,-€ für Nichtmitglieder  
**Bitte vorher anmelden bei Angela Wloka Tel. 04343 / 49 62 07**

**Neu**



## Freitag:

8.30 bis 9.30 Uhr **Walking oder Nordic Walking**  
**„Einmal zum Strand und zurück“**  
Leitung: Hanne Wolff  
Treffpunkt: Beeke-Sellmer-Haus  
Bei schlechtem Wetter kann zum Ausgleich Gymnastik gemacht werden

14.30 bis 16.30 Uhr **Handballtraining weibl. E-Jugend**  
in der Sporthalle Laboe  
Leitung: Anna Stender und Christian Hermann

15.00 bis 16.00 Uhr **Handballtraining Mini und Maxi (bis ca. 7 Jahre)**  
in der Sporthalle Laboe  
Leitung: Sandra Haarbach

## Freitag:

- 16.00 bis 17.00 Uhr **Handballtraining weibl. D-Jugend**  
in der Sporthalle Laboe  
Leitung: Stefanie von Mandel
- 16.00 bis 18.00 Uhr **Handballtraining weibl. C- Jugend**  
in der Sporthalle Laboe  
Leitung: Anna Stender und Christian Hermann
- 17.00 bis 18.00 Uhr **Allgemeinturnen Jungen (4-7 Jahren)**  
in der Sporthalle Laboe  
Leitung: Finn Ole Schmidt / Marvin Elz / Eckhard Roespel
- 18.00 bis 19.00 Uhr **Allgemeinturnen Jungen (8-15 Jahren)**  
in der Sporthalle Laboe  
Leitung: Eckhard Roespel / Finn Ole Schmidt / Marvin Elz
- 19:00 bis 20:00 Uhr **Hallenhockey–Hobbyrunde für Jugendliche & Erwachsene**  
in der Sporthalle Laboe  
Leitung: Eckhard und Florian Roespel
- 20:00 bis 22:00 Uhr **Badminton**  
in der Sporthalle Laboe  
Leitung: z. Zt. Niels Gilles

## Samstag:

- 11:00 bis 13:00 Uhr **Basketball Hobbyrunde für Jugendliche und Erwachsene**  
in der Sporthalle Laboe  
Leitung: Axel Romanus und Nils Gilles
- 8:30 bis 9:30 Uhr **Nordic-Walking**  
Treffpunkt: Sportplatz Laboe  
Leitung: Elke Lüthje-Fleischfresser  
bitte tel. Anmeldung 04343 / 77 72
- 18:30 bis 20:00 Uhr **Tanzkreis für Paare mit Grundkenntnissen**  
im neuen Gymnastikraum des TVL  
Leitung: Birthe Mund

**Wichtiger Hinweis:** Teilweise wird zusätzlich noch ein Spartenbeitrag erhoben.  
Informationen hierüber können die jeweiligen Übungsleiter geben.