



# TVL-Nachrichten

Ausgabe Mai 2020

**Liebe MitgliederInnen, SportlerInnen, TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen,**

**zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses ist es noch nicht möglich zu sagen, wann wir den Sportbetrieb wieder aufnehmen können.**

**Wir bitten um Verständnis und halten Euch auf unserer Website auf den laufenden. Wenn Ihr Fragen habt, wendet Euch, bitte, an unseren Vorsitzenden Kai-Uwe Dörr unter 0177/ 73 78 037.**

**Bleibt gesund und kommt gut durch die für uns alle schwere Zeit, Vorstand TV Laboe**

## **Sportangebote**

### **Freie Plätze beim Orthopädischen Rehasport TV Laboe**

Beim Orthopädischen Rehasport sind wieder Plätze frei. Die Gruppe trifft sich freitags von 9.30 bis 10.30 Uhr im TVL-Gymnastikraum im Beeke-Sellmer-Haus, Dorfstr. 6a in Laboe.

In entspannter Atmosphäre und unter fachlicher Anleitung werden gezielte Übungen für die orthopädischen „Problemzonen“ ausgeführt. Die Übungen sind auch gut für Endoprothesenträger geeignet. Auf dem Programm stehen spezielle Rückengymnastik, Gangschulung, Gleichgewichtstraining und Sturzprophylaxe. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er wird mit Ihnen das Formblatt 56 ausfüllen, welches an die Krankenkasse geschickt wird. Die Kosten für den Rehasport werden von der Krankenkasse übernommen.

Weitere Informationen erhalten Interessierte bei der Sporttherapeutin Anna Klein (0431/ 64086918 oder 0157/ 84561157).

## Aktuelles aus den Sparten

### Start der Kreisliga – Saison



Am Sonntag, dem 08.03.2020 trafen sich schon um 9 Uhr die Turnerinnen aus Laboe, Heikendorf und Preetz mehr oder weniger ausgeschlafen in der Uni-Halle in Kiel um ihren ersten Liga – Wettkampf der Saison 2020 auszuturnen.

Das TVL-Team 1, stark geschwächt durch Verletzungen, freute sich über die Aushilfe von Theresa Sindt aus der 2. Mannschaft, damit sie überhaupt starten konnten.

Gut organisiert verlief der Wettkampf ohne Störungen und Verzögerungen. Alle Turnerinnen zeigten saubere und z.T. neue Übungen oder neu erlernte Elemente. Super, dass Ihr immer mutiger werdet! Zum Beispiel sind am Balken und Boden eindeutig höhere

Ausgangswertungen zu verbuchen. Allerdings erhöht sich mit dem Schwierigkeitswert auch das Sturz - Risiko. Und gewertet wurde streng! Am Barren gab es mehrere Sohlwellen (nicht nur von Merle...) und schöne kombinierte Kippen und Holmwechsel zu sehen.

Sehr gut war die Stimmung untereinander. Das kleine Kuchenbuffet lockerte zwischendurch zusätzlich die Anspannung und Konzentration.

Das TVL- Team 1 kämpfte sich durch, holte sogar am Schlussgerät Boden noch mit Lara Joline Lamp und Theresa von Lardon die Tageshöchstpunktzahlen von 13,50 und 13,40 (!). Sehr eindrucksvoll waren auch die Bodenübungen von Kaija Maus (!) und Nele Nienhaus. Leider konnten sie aber am Ende ihren Titel nicht verteidigen und landeten mit 139,3 Punkten nur knapp hinter dem Preetzer TSV (141,75 Punkten) auf Platz 2.

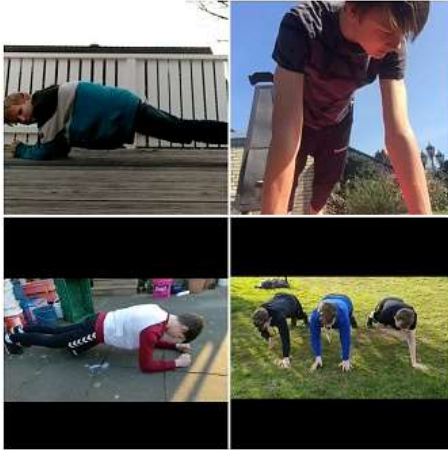
Das Team 2 vom TVL mit Sara Dirbach, Zoe Stelle Johannung, Jana Celine Lüth, Merle Mysegaes und Anna Mau (Patz 3) war sehr stark am Boden und Sprung und erturnte so wertvolle 130,7 Punkte, ebenso wie der Heikendorfer SV (Platz 4; 122,65 Punkte), so dass es dieses Jahr noch sehr spannend werden kann in dieser Liga!

Leider musste der zweite Wettkampftermin zunächst abgesagt werden – wir versuchen ihn zu verschieben. Der dritte Termin im November bleibt vorerst bestehen.

Trainiert so gut ihr könnt zu Hause, lasst Euch nicht unterkriegen und bleibt gesund! ☺

Text & Foto: Christine Heim

## Fit bleiben mit der Handball-Challenge



Die Corona-Krise legte im März und April den kompletten Sportbetrieb lahm und die Handballer wurden in eine unfreiwillige Sportpause geschickt. Neben dem Trainingsbetrieb kam es ebenfalls zum frühzeitigen Abbruch der Saison. Damit die Jungs trotzdem fit bleiben und nicht allzu sehr an Kraft und Kondition abbauen, absolvierten die 16 Jungs neben ihrem Kraft- und Athletikplan ebenfalls täglich eine kleine Home-Workout-Challenge. Jeden Tag wurde via Whatsapp eine neue Challenge an die Handballer

der mC-Jugend geschickt. Neben sportlichen Wettkämpfen, wie „wie lange kannst du den Unterarmstütz halten“, „wie viele Arm-Dips schaffst du in einer Minute“ oder „wie viele Down-Ups schaffst du in einer Minute“, konnten sich die Jungs auch bei spaßigen Challenges wie „wie viele Versuche brauchst du für einen Bottle-Flip“, „Teebeutelweitwurf“ oder bei koordinativen Übungen austoben. Jeder Spieler hatte 25h Zeit, dem Trainer die Anzahl der Durchgänge - inklusive Beweisvideo - zu schicken. Alle Spieler waren top motiviert und ehrgeizig, denn jeder wollte eine der drei Siegesprämien ergattern.

Moritz schaffte 26 Down-Ups in nur einer Minute, Jesper 145 Arm-Dips und Linus konnte 6:20 min im Unterarmstütz halten. Doch wer am Ende die meisten Punkte sammeln und die ersten drei Treppchen besteigen konnte, wird nach den Ferien bekannt gegeben!

*Text: Ann-Kathrin Erdmann      Fotos: Finn B. Jesper C., Mika B. Anja W.*

Foto oben: Finn, Jesper, Mika sowie die Drillinge Tobi, Niklas und Jonas sind eifrig dabei, die Challenge zu meistern.

