



Workshop: „Orientalischer Tanz“

Orientalischer Tanz, im Volksmund auch bekannt als Bauchtanz, ist ein, meist von Frauen in speziellen Kostümen, zu orientalischer Musik ausgeführter Tanz. „Bauchtanz“ ist die umgangssprachliche Bezeichnung für orientalischen Tanz. Der Begriff „Bauchtanz“ reduziert die Vielfalt des orientalischen Tanzes und das Können der Tänzerinnen auf den Bauch, die Hüfte oder das Gesäß. Wie bei allen Tänzen werden natürlich auch Arme, Beine, Hände, Füße, Schultern und Kopf bewegt. Lerne die ersten Schritte, Techniken, Bewegungen und tauche ein in die Welt der 1001 Nacht. Das mitbringen von diversen orientalischen Tanzutensilien ist ausdrücklich erwünscht. **Der Workshop findet am 12.11.2022 von 15:00 – 17:00 Uhr im Gymnastikraum des TVL statt.** Für Mitglieder ist dieser Workshop kostenlos, Nichtmitglieder zahlen einen Unkostenbeitrag i.H.v. 6,- EUR. Bei Interesse bitte bei Katrin Hartung unter 0176/41352553 bzw. 0151/20237323 melden. Text und Foto: K. Hartung

Tag des Sports - dezentral

Am Sonntag, den **04.09.22**, findet eine Turn-Spiel-Aktion des TVLs **ab 14:00 Uhr** für Jung und Alt in der **Jenner-Arp-Sporthalle** statt! Hallenschuhe an und los geht's: hier könnt Ihr z.B. ausprobieren wie viele Klimmzüge Ihr schafft oder ob Ihr mit einem Ball über den Balken balancieren und dann noch in den Korb treffen könnt. Es gibt alte und neue Turn-Spiel-Ideen zu entdecken. Kommt und besucht uns in der Turnhalle! Bringt auch Kaffeedurst und Kuchenhunger mit! ☺

Euer Turnteam TVL

Text: C. Heim

Selbstverteidigung für Kinder

Ab dem 17.08.2022 wird in Laboe wieder Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Kinder angeboten. Das Angebot richtet sich an Kinder ab 9 Jahren. Sie lernen sich mit einfachen Mitteln zu verteidigen. Spielerisch wird Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten beigebracht. Das Verhalten gegenüber fremden Erwachsenen wird in Rollenspielen erlernt. Außerdem werden das Miteinander und Bestehen in der Gruppe geübt. Der Unterricht ist so aufgebaut, dass die Kinder sich viel bewegen und auch Spaß daran haben. Kommt gerne zum Training vorbei und probiert, ob es euch gefällt. Das Ganze findet immer **mittwochs von 18:15 – 19 Uhr** im TVL Gymnastikraum statt. Text: J. Kralemann

Selbstverteidigung für Frauen

Ab dem 17.08.2022 wird in Laboe wieder Selbstverteidigung für Frauen angeboten. Hier lernt man sich auch als Frau sehr effektiv zu verteidigen, falls es nötig ist. Wir sind eine kleine Gruppe, die mit sehr viel Spaß den nötigen Ernst zum Verteidigen lernt. Es geht nicht darum sich prügeln zu lernen, sondern Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und dadurch genug Selbstbewusstsein zu bekommen. Damit Frau gar nicht erst in brenzlige Situationen kommt. Ihr werdet überrascht sein, mit welchen einfachen Mitteln man viel erreichen kann. Das Prinzip ist, die Kraft des Gegners gegen ihn anzuwenden. Kommt gerne zum Probetraining vorbei und testet, ob es Euch gefällt. Das Ganze findet immer **mittwochs von 17:30 – 18:15 Uhr** im TVL Gymnastikraum statt. Text: J. Kralemann

Bailamos! – Latin Dance

Latin Dance ist kein Paartanz, sondern eine Art Fitnessstanz, ähnlich wie Zumba. Hierbei tanzt man hauptsächlich zu lateinamerikanischer Musik, zum Beispiel Salsa, Merengue, Bachata oder Raegenton. Diese Rhythmen verbreiten Freude und gute Energie für den Start in den Tag. Die Choreographien sind leicht zu erlernen und somit auch für Anfänger geeignet. Kommt vorbei zum Ausprobieren! Latin Dance findet immer **dienstags, 10:30 – 11:30 Uhr** im Gymnastikraum des TVL statt. Text: A. Aceby

Erste-Hilfe-Kurs am Samstag, 29. Oktober – noch sind Plätze frei

Viele Verletzungen passieren beim Sport. Ohne das rechtzeitige Handeln eines Ersthelfers – insbesondere das Alarmieren – kann der Rettungsdienst kein einziges Leben retten. Seit Jahren gehört diese Ausbildung der Ersthelfer zum Fortbildungskonzept des TV Laboe. Leider mussten wir coronabedingt zwei Jahre lang pausieren. Der Erste-Hilfe-Kurs findet am Samstag, **29. Oktober ab 9 Uhr** statt. Er dauert ca. 7,5 Stunden. Mit unserem Vereinsheim und der Jenner-Arp-Sporthalle Laboe steht uns genügend Platz für den Kurs zur Verfügung. Erste-Hilfe können wir nur in Präsenz gut üben. Auch wenn noch nicht absehbar ist, wie die aktuellen Bedingungen im Oktober während der Pandemie sein werden, wollen wir aus Sorgfaltspflicht füreinander, schon jetzt einige Vorsichtsmaßnahmen treffen: Wer erkältet ist oder einen direkten Kontakt zu einem an Corona-Erkrankten hat, bleibt, bitte, zuhause. Vor dem Kurs bitten wir alle Teilnehmer, sich verantwortungsbewusst, selbst zu testen, ob eine Infektion mit dem Coronavirus vorliegt. Für TrainerInnen, ÜbungsleiterInnen und ÜbungsleiterhelferInnen sowie Mitarbeiter beim TV Laboe ist der Kurs kostenlos. Anmeldungen bei Ute Winkler unter kinderschutz@tv-laboe.de oder 04343/4962927. Text: U. Winkler

Tanzkrümel für Kinder & Eltern von 1 ½ bis 3 Jahren

Die Tanzkrümel haben noch Platz für Mädchen und Jungen von 1 ½ bis 3 Jahren mit ihren Eltern. Im Kurs tanzen wir zu Kinderliedern und nutzen dabei das natürliche Interesse der Kleinen sich zur Musik zu bewegen. Wir treffen uns immer **dienstags um 15 Uhr** auf dem Sportplatz Laboe. Weitere Informationen und Anmeldung bei Ute Winkler unter 0178/4550257.

Reha-Sportgruppe „Orthopädie“

Inhalte der Reha-Sportstunde sind unter anderem spezielle Rückengymnastik, Gangschulung, Gleichgewichtstraining und Sturzprophylaxe. Die Krankenkassen übernehmen komplett die Kosten für die Teilnahme an der Reha-Sportgruppe „Orthopädie“. Dazu benötigen die Teilnehmer das Formblatt 56. Dies wird vom behandelnden Arzt ausgestellt und dann von der Krankenkasse genehmigt. Jeden Freitag von 9.30 – 10.30 Uhr findet diese spezielle Gymnastik im Gymnastikraum des TVL im Beeke-Sellmer-Haus (gegenüber der VHS) statt. Der Einstieg in die Reha-Gruppe ist jederzeit möglich! Infos und Anmeldung bei der Sporttherapeutin Anna Klein unter 0431-64086918 oder 0157 – 84 56 11 75 möglich.