



Turnverein Laboe von 1900 e.V.



Juli 2023

Neuigkeiten aus dem Vorstand



Liebe Sportsfreundinnen, liebe Sportfreunde,

am 17. Juli starten in Schleswig-Holstein die (für den ein oder anderen lang ersehnten) Sommerferien. In der Regel bedeutet dies auch ein Pausieren unseres Sportangebotes.

Aber keine Regel ohne Ausnahmen!

Unsere Kinder-Leichtathletiktruppe (montags ab 17 Uhr) lässt es sich nicht nehmen bei sommerlichem Wetter und warmen Temperaturen die Kids auf dem Sportplatz zu trainieren. Auch die „Du kannst das“- und die „Nordic Walking“-Gruppe machen durchgängig weiter.

Fragt doch auch gern einmal bei euren Trainerinnen und Trainern nach, ob Training in den Ferien geplant ist.

Und solltet ihr gar nicht ohne Sport über die Runden kommen – ist vielleicht unsere **Sommer-Challenge** etwas für euch!

Ihr seht, der Turnverein hält auch über den Sommer einiges im Angebot bereit.

Ansonsten wünsche ich euch einen tollen & entspannten Sommer, ob hier zuhause am Strand direkt vor der Haustür oder auf Erkundungstour in fremden Ländern.

Wir starten dann nach den Ferien ab dem 28. August in allen Sparten wieder sportlich durch.

Herzliche Grüße
Franziska Kullig
(2. Vorsitzende)



Turnverein Laboe von 1900 e.V.

Juli 2023

Sommer-Challenge 2023 **für** **Kinder, Jugendliche & Erwachsene des TV Laboe**



Du bist Vereinsmitglied im TV Laboe und hast Lust, dich auch in den Sommerferien sportlich zu betätigen?! Dann mach mit bei der Sommer-Challenge des TV Laboe! Du erhältst zwischen dem 10. Juli und 26. August 1-2 Challenges pro Woche, bei denen du deine Koordination, Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit unter Beweis stellen kannst. Egal wie alt du bist, der Spaß steht im Vordergrund! Beim Sommerfest

am 09. September werden im Kurpark die Besten der Jahrgangsguppen geehrt. Wenn wir euch überzeugt haben, dann meldet euch bei WhatsApp unter 01577/7628078 oder per Mail bei juliane.losch@web.de für nähere Infos. Wir freuen uns auf Euch und einen sportlichen Sommer!
Kaija, Juliane und Michelle

Termine

- 10.07.23 Start der Sommer-Challenge
- 09.09.23 Sommerfest im Kurpark
- 20.09.23 Übungsleitersitzung
- 03.11.23 Laterne laufen/ Lichterfest im Kurpark
- 25.11.23 Kükens-Meisterschaften in der Jenner-Arp-Sporthalle Laboe
- 09.12.23 Schauturnen/ Weihnachtsfeier in der Jenner-Arp-Sporthalle Laboe



Turnverein Laboe von 1900 e.V.

Juli 2023

Wir stellen uns vor

Unsere Schriftwartin Jessica Löllmann



Auf der Jahreshauptversammlung im März wurde ich zur neuen Schriftwartin des TV Laboe gewählt. Für alle, die mich noch nicht kennen, hier eine kleine Vorstellung meinerseits:

Mein Name ist Jessica Löllmann. Ich bin 38 Jahre alt, verheiratet und Mama von zwei Mädchen (4 und 7 Jahre alt). Seit 2014 lebe ich in Laboe. Geboren und aufgewachsen bin ich im Kreis Lippe in Nordrhein-Westfalen. Der Wunsch an der Kieler Förde zu leben war für mich und meinen Mann sehr groß und nun fühlen wir uns in Laboe angekommen und zu Hause. Meine Töchter sind im TVL in verschiedenen Sportarten aktiv und seit ein paar Jahren engagiere ich mich bereits in Laboe ehrenamtlich. Ich freue mich nun sehr auf meine neue Aufgabe für den TV Laboe.

Sportangebote

Unser ausführliches Sportprogramm finden Interessierte unter www.tv-laboe.de unter Sportangebote.

Cardio-Kick

Cardio-Kick ist ein intensives Workout zur Verbesserung von Fitness, Ausdauer und Beweglichkeit mit jeder Menge Spaß. Hier werden athletische Bewegungen wie Laufen, Ausfallschritte oder Springen mit Kraftübungen wie Push-Ups und Squats kombiniert. High- oder Low-Level alles ist möglich! Wir treffen uns immer am Dienstag von 19 bis 20 Uhr im Gymnastikraum des TVL im Beeke-Sellmer-Haus Laboe.

Übungsleiterin: Isabella Waeber



Turnverein Laboe von 1900 e.V.

Juli 2023

Pump it up

Wir haben jetzt 10 Neue Equipments für Pump it up!



So können wir sonntags von 17 bis 18 Uhr mit einem Ganzkörper-Workout mit Gewichten für schlanke, definierte Muskeln im Gymnastikraum TV Laboe im Beeke-Sellmer-Haus richtig durchstarten. Es werden in einer Stunde alle großen Muskelgruppen mit toller Musik trainiert. Die unterschiedlichen Übungen sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Lang- und Kurzhanteln stehen zur Verfügung.
Übungsleiterin: Isabella Waeber

Balance

Bei diesem Workout stehen einfache Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai-Chi und Pilates zu fließender Musik im Fokus. Eine Meditation rundet die Stunde ab. Ein weiterer Schwerpunkt bildet die Konzentration auf eine kontrollierte Atmung. Ziel ist neben Muskelaufbau, die eigene Körperhaltung zu verbessern, Stress abzubauen sowie Konzentration und Gleichgewicht zu stärken.

Wir treffen uns immer dienstags von 9 bis 10 und freitags von 19.15 bis 20.15 Uhr im Gymnastikraum des TVL im Beeke-Sellmer-Haus Laboe.

Übungsleiterin: Isabella Waeber



Turnverein Laboe von 1900 e.V.

Juli 2023

Reha-Sportgruppe „Orthopädie“ – wieder Plätze frei

Jeden Freitag von 9.30 bis 10.30 Uhr findet die Reha-Sportgruppe im Gymnastikraum des TVL im Beeke-Sellmer-Haus in Laboe statt.

In entspannter Atmosphäre und unter fachlicher Anleitung werden gezielte Übungen für die orthopädischen „Problemzonen“ ausgeführt. Die Übungen sind auch gut für Endoprothesenträger geeignet. Zu den Inhalten der Sportstunde gehören eine spezielle Rückengymnastik, Gangschulung, Gleichgewichtstraining und Sturzprophylaxe.

Die Kosten werden für die Teilnehmer von der Krankenkasse übernommen. Dafür wenden sich Interessierte an ihren behandelnden Arzt, der das Formblatt 56 ausfüllt, welches von der Krankenkasse noch genehmigt werden muss.

Weitere Informationen und Anmeldung bei der Sporttherapeutin Anna Klein unter 0431/ 64 08 69 18 oder 0157/ 84 56 11 75.

Nordic Walking immer am Dienstagabend



Nordic Walking, das Gehen mit Spezialstöcken, macht aus dem klassischen Walken ein wirksames Ganzkörpertraining. Es wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System und die Ausdauer auf. Gleichzeitig wird die Oberkörpermuskulatur gekräftigt und der aktive und passive Bewegungsapparat durch den Einsatz der Stöcke entlastet.

Damit die Wirkung des Nordic Walking sich voll entfalten kann, sind eine richtige Körperhaltung, Armbewegung, Rhythmus und Tempo notwendig. Unsere Übungsleiterin Elke Lühje-Fleischfresser zeigt Interessierten die richtige Technik.

Die Gruppe trifft sich immer dienstags um 18.15 Uhr am Eingang des Laboer Sportplatzes, Heikendorfer Weg in Laboe (Dauer ca. 60 Minuten). Wer erstmals mitmachen möchte, nimmt bitte vorher Kontakt zu Elke unter 04343/ 7772 auf.



Turnverein Laboe von 1900 e.V.

Juli 2023

Gymnastik für Männer ab 50 Jahre

Mit viel Freude und Spaß wollen wir altersgemäß „die Knochen bewegen“. Ziel des Kurses ist es, mit möglichst abwechslungsreichen Übungen aus Gymnastik, Stations-training und Ausdauerschulung, für uns eine Steigerung der Fitness zu erreichen. Wir wollen uns im Sinne der Förderung der Gesundheit so bewegen, dass eine all-mähliche Steigerung von Kraft sowie Beweglichkeit stattfindet. Die Belastung wird an die Fähigkeiten der Gruppe angepasst.

Wir treffen uns immer mittwochs von 8.30 bis 9.30 Uhr im Gymnastikraum des TVL im Beeke-Sellmer-Haus-Laboe.

Übungsleiter: Harald Priebe

Neuigkeiten und Erfolge aus den Sportgruppen

Ein großes Dankeschön an dem Deutschen Marinebund



Die Trainer und Helfer der Kinderleichtathletik des TV Laboe freuen sich über neue Trainingsbekleidung. Die Kinder können das Team mit den leuchtend roten T-Shirts auf dem Sportplatz schnell entdecken.

Wir danken unseren Sponsor dem Deutschen Marinebund, insbesondere dem Bundesgeschäftsführer Herrn Brach aus der Geschäftsstelle Laboe für die freundliche Kommunikation und großzügige Unterstützung.

Text: Elke Hansen Foto: Verein



Turnverein Laboe von 1900 e.V.

Juli 2023

Kampfrichter-Nachwuchs bei den Turnern

Am 4. und 5. Februar 2023 nahmen wir vier TVL - Turnerinnen (Anna Mau, Jana Lüth, Lise Behrend und Merle Mysegaes) am Kampfrichterlehrgang des KTV Plön in unserem Vereinsheim in Laboe teil.



Wir waren eine tolle Truppe von 15 Teilnehmerinnen aus verschiedenen Vereinen. Am Samstag haben wir viel neue Theorie von Simone Wiebe gelernt und versucht das Gelernte am Balken umzusetzen. Anfangs war es noch sehr kompliziert, da die Übungen zu schnell vorüber waren und wir noch nicht richtig wussten, was man alles abziehen kann. Je öfter wir probierten, desto besser klappte es. Am nächsten Tag ging es weiter mit den Bewertungskriterien der Elemente am Sprung, Boden und Barren. Anhand von Beispiel-Videos mussten wir werten – sehr praktisch, die Übungen konnten immer noch ein zweites Mal abgespielt werden 😊.

Die Atmosphäre war sehr entspannt und es gab ausreichend Kuchen- und Kekspausen.

Um echter „Kari“ zu sein, muss man eine theoretische und praktische Prüfung bestehen. Die Theoretische Prüfung fand am 05. März stand. Alle Teilnehmer haben bestanden.

Die praktische Prüfung steht noch aus: dafür müssen wir an einem Wettkampf alle Geräte einmal durchwerten, zum Beispiel bei den Kükenmeisterschaften am 25. November in Laboe. Insgesamt hat es uns allen sehr viel Spaß gemacht und wir freuen uns jetzt schon auf unseren ersten Wettkampf – Einsatz!

Text: Merle Mysegaes, Lise Behrend Foto: Christine Heim