



TVL-Nachrichten

Ausgabe September 2019

Sportangebote – Hinweise – Änderungen – Spartenberichte

TVL-Aktivtag „Gesund ab 50“ am 28.09.2019

TVL-Vereinsheim (1.OG/Beeke-Sellmer-Haus)

- | | | |
|-------------------|---|-------------------------------------|
| 14:00 – 15:00 Uhr | „Gesunde Ernährung“ | Petra Paulikat
(Diätassistentin) |
| 15:15 – 16:15 Uhr | „Drums Alive“ -Trommeln auf
Gymnastikbällen nach rhythmischer
Musik
<i>Bitte tragen Sie Sportkleidung und
Hallenschuhe. Das Sportmaterial wird
von uns gestellt.</i> | Petra Paulikat |
| 16:30 – 17:30 Uhr | „Yoga“
<i>Bitte bringen Sie bequeme Kleidung
und Wohlfühlsocken mit.</i> | Petra Philippou |

TVL-Gymnastikraum (Erdgeschoss/Beeke-Sellmer-Haus)

- | | | |
|-------------------|--|----------------|
| 14:00 – 15:00 Uhr | “Fifty-Fit” – Ganzkörper-Workout
<i>Bitte tragen Sie Sportkleidung und
Hallenschuhe.</i> | Manuela Sander |
| 15:15 – 16:15 Uhr | „Wohlfühlgymnastik“ – leichte
Gymnastik zum Mitmachen
<i>Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und
Hallenschuhe.</i> | Hanne Wolff |
| 16:30 – 17:30 Uhr | „Pilates“ – Ganzkörpertraining zur
Stärkung der Muskulatur
<i>Bitte bringen Sie bequeme Kleidung
und Wohlfühlsocken mit.</i> | Johanna Süß |

Außengelände

14:00 – 15.00 Uhr „Nordic-Walking“ – eine Runde durch Elke Fleischfresser
Laboe
*Gerne stellen wir Ihnen unsere
Walking-Stöcke zur Verfügung.*

Der TV Laboe hat sich zum Ziel gesetzt, mehr Menschen der Gruppe „ü 50“ für Sport, Bewegung und Vereinszugehörigkeit zu begeistern.

Probieren Sie gerne unsere Angebote aus, testen Sie Ihre sportlichen Fähigkeiten und haben Sie einfach Spaß am gemeinsamen Sport. Die Kurse sind für Anfänger, wie für Fortgeschrittene geeignet.

Informationen für die Teilnehmer/innen:

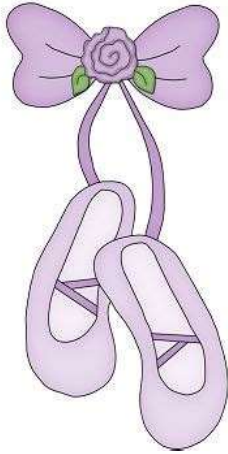
- **Bitte erscheinen Sie 15 Minuten vor Beginn der Sportstunde.**
- **Bitte tragen Sie die empfohlene Kleidung und bringen Sie ein Handtuch mit.**
- **Getränke (Wasser, Apfelschorle) werden gestellt**
- **Alle Schnupperkurse werden unter fachkundiger Leitung durchgeführt.**
- **Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.**
- **Eine Vereinsmitgliedschaft ist an diesem Tag nicht erforderlich.**
- **Die Teilnahme ist kostenlos.**

Anmeldung unter:

info@tv-laboe.de Stichwort „TVL-Aktivtag“ oder unter 04343/6503

* Sportangebote *

Ballett für Kinder ab 6 Jahren startet am 17. September



Nach dem erfolgreichen Start der Tanzkrümel für die Jüngsten beginnen am Dienstag, 17. September auch die Ballettstunden für die größeren Mädchen und Jungen unter Leitung von Sonja Krieger.

Von **15 bis 16 Uhr** findet immer **dienstags im TVL-Gymnastikraum im Beeke-Sellmer-Haus Laboe Ballett I (6 bis 8 Jahre)** statt. Wir lernen erste klassische Positionen und Bewegungsabläufe aus dem englischen Ballett kennen. Zudem werden Gruppentänze, Beweglichkeit, Musikalität, Körper- und Raumerfahrung im Mittelpunkt stehen.

Eine Stunde später **von 16 bis 17 Uhr** richtet sich das **Ballett II** für Mädchen und Jungen **ab zirka 9 Jahre**. Die klassischen Übungen erfolgen im Raum, am Boden und an der Ballettstange. Es werden Körperhaltung, Musikempfinden und der Aufbau eigener tänzerischer Fähigkeiten gefördert.

Für beide Kurse brauchen die Mädchen und Jungen keine Vorkenntnisse. Der Beitrag pro Stunde beträgt 2 Euro. Lust auf Tanz und Bewegung reichen völlig aus. Einfach vorbeikommen. Sonja Krieger freut sich auf Euch!

* Suche*

Schwimmtrainer gesucht

Der Turnverein Laboe sucht zur Verstärkung des Trainerteams zwei Schwimmtrainer (auch ohne Trainerschein). Interessenten melden sich bitte unter 04343 / 4965301 oder info@tv-laboe.de.

* Termine zum Vormerken *

- 14.09.19 Sommerfest der Flüchtlingshilfe mit dem TV Laboe
- 18.09.19 Übungsleitersitzung
- 28.09.19 Vereinsmeisterschaften Turnen
- 28.09.19 Gesundheitstag TV Laboe
- 01.11.19 TVL - Laternenumzug
- 14.12.19 TVL - Schauturnen