



Workshop: „Orientalischer Tanz“

Orientalischer Tanz, im Volksmund auch bekannt als **Bauchtanz**, ist ein meist von Frauen in speziellen Kostümen zu orientalischer Musik ausgeführter 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.

Ort: Laboe, Beeke Sellmer Haus Dorfstr. 6a, Gymnastikraum

Datum: 12.11.2022; 15 bis 17 Uhr

Für Mitglieder ist dieser Workshop kostenlos, Nichtmitglieder zahlen einen Unkostenbeitrag i.H.v. 6 EUR. Bei Interesse bitte unter 017641352553 bzw. 015120237323 melden.

Text und Foto: K. Hartung

Bodyforming + HIIT

Immer **mittwochs vom 19 - 20 Uhr** halten wir uns mit einer Mischung aus Fitness-Choreographien und Elementen aus BBP beim **bodyforming fit**. Wir sind eine bunt gemischte Gruppe und hätten noch ein Plätzchen für Dich frei:)

Donnerstags von 19.05 - 20.05 Uhr kommen wir beim **HIIT** (high intensity intervall training) ordentlich ins Schwitzen. Die verschiedenen Übungen mit Eigengewicht und teilweise auch mit Kleingeräten sind auf die unterschiedlichen Fitnesslevel und Altersklassen abgestimmt. Es werden immer Alternativen angeboten. Also komm doch vorbei und probier es einfach mal aus.

Beide Kurse finden im Gymnastikraum des TV Laboe unter der Leitung von Lotta Rode statt. Anmeldung und Fragen gerne per WhatsApp 01738918593

Text: L. Rode

Turnen: Endlich wieder ein Wettkampf!

Am 25.09.2022, 10:00 Uhr war es endlich wieder soweit: eine volle Halle, viele aufgeregte kleine und große Turnerinnen, Trainerinnen und Kampfrichter, Eltern, Großeltern, Turnfreunde und ein volles Kuchenbuffet mit herrlichem Kaffeeduft in der Luft. Das haben wir alle zwei Jahre lang vermisst: endlich wieder Wettkampf-Atmosphäre! Nach einer gemeinsamen Erwärmung und kurzer Kampfrichter-Besprechung konnten wir, das Team vom TV Laboe, unsere Gäste, den Preetzer TSV und den Heikendorfer SV, offiziell begrüßen und pünktlich unseren Freundschaftswettkampf beginnen. Tatsächlich ging es betont freundschaftlich in jeglicher Hinsicht zu. Wir wollten möglichst vielen Turnerinnen eine Möglichkeit bieten, ihre erlernten Übungen konzentriert durchzuturnen und zu präsentieren. Hierzu haben wir Mannschaften mit maximal 6 Turnerinnen zusammengestellt, von denen jeweils 4 am Gerät turnten und die 3 höchsten Punktzahlen in die Mannschaftswertung eingingen. Insgesamt kamen wir mit 14 Mannschaften (Preetz: 3, Heikendorf: 5;



Laboe: 6) hier in unserer Jenner-Arp-Sporthalle ganz schön an unsere logistischen Grenzen! Mit dem „fliegenden Wechsel“ der Mannschaften konnten wir eine „Pausenriege“ vermeiden und somit sogar eine Stunde vor der angegebenen Zeit mit der Siegerehrung beginnen.

Im WK 1 (Jg 2004 und jünger) siegten unsere großen Turnerinnen (TVL 1 mit Anna Mau, Lise Behrens, Zoe Johanning, Merle Mysegaes und Jana Lüth) souverän mit 5 Punkten Vorsprung vor dem Preetzer TSV! Im WK 2 (Jg 2008 und jünger) musste sich die TVL 2 – Mannschaft (mit Nia Wollschläger, Lea Sophie Voth, Romy Meyer zur Heyde, Marie Schaak und Ida Mau) nur knapp dem HSV 2 geschlagen geben und kam somit auf den 2. Platz. Dem TVL 3 (Julia Reichstein, Mia Meller, Pia Luisa May und Emma Goik) fehlte leider ein einziges kleines Pünktchen für einen Treppchenplatz – sie belegten Platz 4.



Bei den Kleineren (WK 3, Jg 2012 und jünger) gab es 6 Mannschaften: an die Spitze setzte sich mit hervorragenden 10 Punkten Vorsprung(!) vor dem HSV 4 die Mannschaft TVL 4 (mit Merle Tappendorf, Julia Schaak, Hannah Bieder, Lucy Röhrich, Finja Jürgens, Veronika Lalenko).

Louisa Aouci, Livia Hansen, Lina Cerny, Karlotta Kurths, Ayla Kacar und Nea Jürgens belegten als TVL 5 – Mannschaft einen guten vierten Platz und die TVL 6 – Mannschaft (mit Oda Howaldt, Zoe Dahn, Lotta Bieder, Lina Melchert und Darya Lapchuk) den ebenso guten fünften Platz.

Für Viele war es der erste Wettkampf überhaupt, und wir als Trainerteam sind sehr stolz auf alle Eure gezeigten Leistungen! Nun sind wir gut vorbereitet für die nächsten Kreismeisterschaften.

Ein dickes DANKE SCHÖN geht an alle fleißigen Helfer, die diesen Tag zu einem besonderen Ereignis werden ließen. 😊

Text: C. Heim, Foto: A. Heim

DU KANNST DAS 😊

Gehörst du zu den Menschen, die Sport viel zu anstrengend finden? Du hast lange keinen Sport gemacht und würdest dich gern mehr bewegen, auch wenn es immer mal wieder drückt und zwick? Dann bist du bei uns richtig. Es muss ja nicht gleich Sport sein 😊.

Mit verschiedenen Übungen & Spielen wecken wir unsere Muskeln und den Geist wieder auf. Im Vordergrund stehen vor allem Spaß und gute Laune. Jeder macht so viel es geht und die Motivation gibt es gratis dazu. Schnuppern ist erlaubt 😊.

Wir treffen uns immer **montags um 19.30 Uhr** für eine Stunde im TVL-Gymnastikraum im Beeke-Sellmer-Haus. Anmeldung bei Elke Hansen (0173/ 8458684) oder Ute Winkler (0178/ 4550257).

Wir freuen uns auf Euch, Elke & Ute

Text: E. Hansen und U. Winkler

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.