

Vereinspräsentation

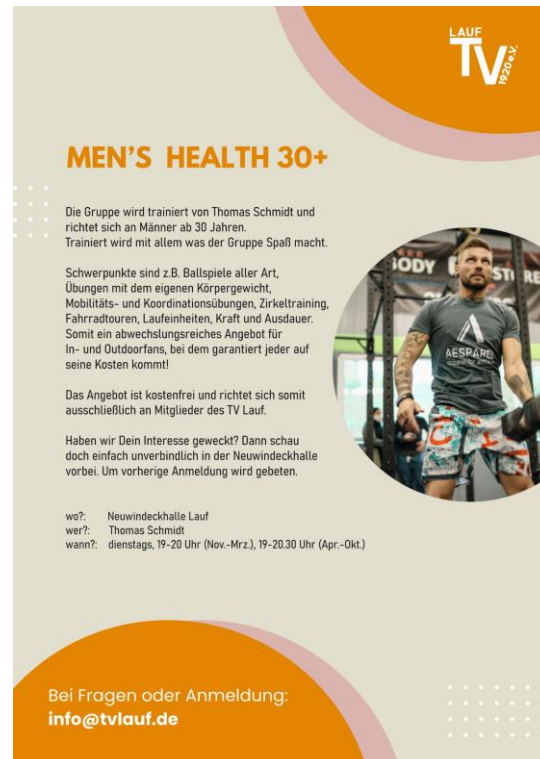
Bewerbung für den
GYMWELT-Preis 2024
Männerfitness im Verein



Bei den mittlerweile über 70 verschiedenen Angeboten in unserem Sportzentrum, in der Neuwindeckhalle, Outdoor und im Hallenbad, bieten wir mittlerweile auch zwei etablierte, regelmäßige Angebote für Männer an.

■ Men's Health 30+, Leitung: Thomas Schmidt

Seit März 2024 trifft sich die Männergruppe 30+ immer Dienstags von 19-20 Uhr bzw. 19-20.30 Uhr in den Sommermonaten, um gemeinsam zu trainieren. Schwerpunkte sind z.B. Ballspiele aller Art, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Mobilitäts- und Koordinationsübungen, Zirkeltraining, Fahrradtouren, Lafeinheiten, Kraft und Ausdauer.



LAUF TV

MEN'S HEALTH 30+

Die Gruppe wird trainiert von Thomas Schmidt und richtet sich an Männer ab 30 Jahren. Trainiert wird mit allem was der Gruppe Spaß macht.

Schwerpunkte sind z.B. Ballspiele aller Art, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Mobilitäts- und Koordinationsübungen, Zirkeltraining, Fahrradtouren, Lafeinheiten, Kraft und Ausdauer. Somit ein abwechslungsreiches Angebot für In- und Outdoorfans, bei dem garantiert jeder auf seine Kosten kommt!

Das Angebot ist kostenfrei und richtet sich somit ausschließlich an Mitglieder des TV Lauf.

Haben wir Dein Interesse geweckt? Dann schau doch einfach unverbindlich in der Neuwindeckhalle vorbei. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

wo?: Neuwindeckhalle Lauf
wer?: Thomas Schmidt
wann?: dienstags, 19-20 Uhr (Nov.-Mrz.), 19-20.30 Uhr (Apr.-Okt.)

Bei Fragen oder Anmeldung:
info@tvlauf.de

Somit bieten wir ein abwechslungsreiches Angebot für In- und Outdoorfans, bei dem garantiert Jeder auf seine Kosten kommt.

Das Angebot ist kostenfrei und richtet sich daher ausschließlich an Mitglieder des Vereins. Trotz dessen, dass die Gruppe erst in diesem Jahr ins Leben gerufen wurde, erfreut sie sich einer großen Beliebtheit.

Die regelmäßige Bewerbung der Gruppe erfolgt über unser Gemeindeblatt, die sozialen Medien, unsere Homepage, Whats App Kanal, Gemeinde App „Laufer App“, Whats App Stati der Mitglieder/Übungsleiter und über einen Aushang an unseren diversen Sportstätten.



Men's Health 30+, Leitung: Thomas Schmidt

Hier einige Bilder des wöchentlichen Trainings in der Neuwindeckhalle.



Men's Health 30+, Leitung: Thomas Schmidt

Das kurze Video soll einen Einblick geben in einige der letzten Trainingseinheiten. Klicke auf das Video.



Bei allen unseren Gruppen ist das gemeinsame „Danach“ ganz wichtig und fester Bestandteil. Ob in der Kabine oder draußen - eine gesellige Runde zum Ende einer jeden Trainingseinheit wird immer gerne wahrgenommen.



Men's Health 30+, Leitung: Thomas Schmidt

Das sagen unsere Teilnehmer zum Angebot und zum Inhalt.

„Runter vom Sofa, weg vom Computer – einfach mal wieder was handfestes machen.“ Leo S.

„Ich fand das Angebot interessant, dass es hier vielfältige Sportarten gibt, welche abwechselnd trainiert werden und man flexibel in der Gestaltung ist.“

Ich war zuvor im Outdoor Kurs bei Lena und bin dann in diesen Kurs gewechselt, weil mich die Ausschreibung angesprochen hat. Der Kurs hat sich gut angehört und macht jetzt viel Spaß!“
Benjamin G.

„Ich finde die Idee cool, dass jede Woche eine andere Sportart angeboten wird. Wir treffen uns zum Training einfach um miteinander Spaß zu haben und ohne großen sportlichen Ehrgeiz.“
Max K.

„Mir macht es Spaß unter den Menschen zu sein und den sportlichen Aspekt in den Vordergrund zu stellen. So eine reine Männergruppe gab es davor nicht beim TV Lauf, bei der man jede Woche etwas anderes ausprobieren kann. Am Dienstag trainiert jeder für sich im Zirkeltraining und nächste Woche muss man im Team zusammen z.B. beim Volleyball kämpfen. Wir trainieren in der Halle, aber wollen künftig auch Outdoor trainieren. Die Abwechslung und die Möglichkeit neue Trainingswege zu gehen, macht mir sehr großen Spaß.“
Thomas S.



■ Stretch & Relax, Men's only, Leitung: Nicole Dinger

Ebenfalls seit März 2024 bieten wir ein weiteres Kursangebot an: „Stretch & Relax, Men's only“. Was sich nach einem entspannten Abend unter Männern anhört, ist tatsächlich ein anstrengendes Training für den gesamten Körper.

Der Kurs besteht aus verschiedenen Dehn- und Faszienübungen und verbessert so die Beweglichkeit.

Durch das intensive Koordinationstraining bleibt der Körper fit und beweglich bis ins hohe Alter.

Die Muskeln werden wieder geschmeidiger, der Muskelapparat lockerer, Verspannungen werden gelöst und das Wohlbefinden steigert sich.

Das gezielte Stretching wirkt ausgleichend und harmonisierend und bringt den Körper wieder ins Gleichgewicht.

Dieses Angebot richtet sich speziell an Männer jeglichen Alters und Fitnesslevel.

Das Angebot wird als immer wiederkehrender Kurs angeboten und kann sowohl von Mitgliedern wie auch Nichtmitgliedern gebucht werden.

Auch diese Gruppe ist seit Bestehen regelmäßig ausgebucht.



**STRETCH & RELAX
MEN'S ONLY**

Der Kurs besteht aus verschiedenen Dehn- und Faszienübungen und verbessert so Deine Beweglichkeit. Durch das intensive Koordinationstraining bleibt Dein Körper fit und beweglich bis ins hohe Alter.

Deine Muskeln werden wieder geschmeidiger, der Muskelapparat lockerer, Verspannungen gelöst und Dein Wohlbefinden wird sich steigern.

Das gezielte Stretching wirkt ausgleichend und harmonisierend und bringt Dein Körper wieder ins Gleichgewicht.

Dieses Angebot richtet sich speziell an Männer jeglichen Alters.

wo?: Sportzentrum, Hauptstraße 69a, 77886 Lauf
wer?: Nicole Dinger
wann?: mittwochs, 20.00 - 21.00 Uhr ab dem 20.03.2024
Kosten?: 12 Einheiten à 60 Minuten 30 Euro
(60 Euro Nichtmitglieder)

Anmeldung online unter:
www.tvlauf.de



Ebenfalls erfolgt die Ausschreibung einer neuen Kursreihe über unser Gemeindeblatt, die sozialen Medien, Homepage, Whats App Kanal, Gemeinde App „Laufer App“, Whats App Stati der Mitglieder/Übungsleiter und über einen Aushang an unseren diversen Sportstätten.



Stretch & Relax, Men's only, Leitung: Nicole Dinger

Hier einige Bilder des wöchentlichen Trainings im Sportzentrum.



Stretch & Relax, Men's only, Leitung: Nicole Dinger

Auch hier ein kurzes Video, um einen „live“ Eindruck zu gewinnen. Klicke auf das Video.



Auch hier findet nach dem Training ein geselliges Beieinandersein im Sportzentrum statt. Locker, ungezwungen und ohne Verpflichtung!



Stretch & Relax, Men's only, Leitung: Nicole Dinger

Das sagen unsere Teilnehmer zum Angebot und zum Inhalt.

„Das Schöne am Kurs ist, dass wir alle unterschiedlichen Alters sind, unterschiedliche Figuren haben und dennoch gemeinsam so viel Spaß erleben.“ Klaus R.

*„Nicole macht das so klasse und kurzweilig.
Nur das Relaxen kommt etwas zu kurz.“*
Klaus M.

*„Wenn man am Abend schon merkt,
dass man etwas getan hat, fühlt man sich
gut und ist zufrieden.“* Willi B.

*„Ich bin erst das zweite Mal bei einer Kursreihe
von Nicole dabei und merke an meiner
Beweglichkeit schon jetzt, wie gut es mir tut.“* Arnold R.



Qualitätssicherung unseres Angebotes / Einbindung der Mitglieder

Zur Qualitätssicherung unserer Angebote sind wir generell bestrebt, Übungsleiter im Ehrenamt zu engagieren, die über eine Lizenz verfügen und Erfahrung im entsprechenden Bereich vorweisen können.

Sollte keine Lizenz vorliegen, fördern wir aktiv eine Ausbildung dahingehend, dass wir die Kosten für diese übernehmen.

So ist ein Großteil unserer Übungsleiter in Besitz einer C-Lizenz und nimmt regelmäßig an entsprechenden Fortbildungen teil. Von 60 Übungsleiter und Helfern, besitzen 12 eine C-Lizenz und 7 eine B-Lizenz. Aktuell sind weitere Übungsleiter in der Ausbildung.

Fortbildungen werden seitens des Vereins finanziert und so stellen wir regelmäßig sicher, dass sich unsere Übungsleiter in ihrem Fachbereich, aber auch darüber hinaus fortbilden.

Zudem arbeiten wir seit diesem Jahr an der Zertifizierung des „Schutzschildes“ und haben ein entsprechendes Schutzkonzept mit unseren Übungsleitern und Vorständen erarbeitet.

So hat jeder Übungsleiter einen Ehrenkodex unterschrieben, sowie ein Führungszeugnis ausgehändigt.

Zusätzlich erarbeiten wir gerade eine Vereinsumfrage, die wir all unseren bestehenden Mitgliedern / Nichtmitgliedern und Neumitgliedern zur Verfügung stellen möchten.

Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden? Was gefällt Ihnen am Angebot besonders gut? Wo gibt es noch Verbesserungsmöglichkeiten?

Kontakt Daten des Turnverein 1920 Lauf e.V.

Turnverein 1920 Lauf e.V.

Geschäftsstelle

Hauptstraße 69a

77886 Lauf

Mobil: 0151 – 58867914

info@tvlauf.de

www.tvlauf.de



TV Lauf 1920 e.V.



tvlauf

An der Präsentation mitgewirkt haben:

Theresa Richter, Vorstand Öffentlichkeitsarbeit

Sandra Wölker, Vorstand Verwaltung, Geschäftsstellenleitung

sowie mit freundlicher Unterstützung der Übungsleiter Nicole Dinger, Thomas Schmidt und deren Kursteilnehmer.

Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit