

Erleben Sie



bei der



TURNGEMEINDE

FRIESEN

KLAFELD-GEISWEID 1889 e.V.

Programm

Geschäftsstelle

Friesenhalle
Schießbergstrasse 28
57078 Siegen - Geisweid

Telefon: 0271- 890 28 28

Fax: 0271- 31 31 825

email: info@tg-friesen.de

Internet: www.tg-friesen.de

Bürozeiten

1. Dienstag im Monat 19 - 20 Uhr
3. Dienstag im Monat 19 - 20 Uhr

Ihre Ansprechpartner

Vorwahl 0271

Dr. Horst C. Uzar	Vorsitzender	8 92 69
Marion Busch	techn. Vorsitzende	8 84 90
Charlotte Feldmann	Schatzmeisterin	80 05 13
Klaus P. Mühlwinkel	kfm. Vorsitzender	8 55 44
Bernd Rittinghaus	Hausmeister	8 16 30
Christian Papst	Gaststätte	8 77 43

Die neue Kampagne des Deutschen Sportbundes lautet „*richtig fit*“ durch Sport im Verein. Dies können wir nur unterstreichen. Denn nur wenn qualitativ guter Sport, verbunden mit Freude an der Bewegung, vermittelt wird, haben Sie etwas davon. Das Ergebnis ist nicht nur körperliche Fitness, sondern auch viel Spaß an Sport, Spiel und Gemeinschaft.

Wir sind stolz auf unsere weit über 100jährige Tradition und halten die Balance zwischen Modernität und Tradition. Wir bauen auf unser Gespür für die vielfältigen, sportlichen Interessen unserer Mitglieder sowohl im Breiten-, wie auch im Leistungssport.

Als moderner, zukunftsorientierter Verein decken wir mit unseren 20 Abteilungen eine große Palette des Sports ab und bieten eine gesunde, kurzweilige und spannende Freizeitgestaltung für die ganze Familie. Durch abteilungsübergreifende Angebote, wie z.B. Rücken- oder Skigymnastik, ergänzen wir unser Sportprogramm gezielt.

Bei uns finden Sie die Möglichkeiten:



sich ganz allgemein in unseren Breitensportabteilungen mit viel Spaß fit zu halten



leistungsorientiert zu trainieren; dazu steht Ihnen das ganze Spektrum unserer Wettkampfsport-Abteilungen zur Verfügung



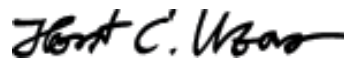
gesundheitsbewusst Sport auszuüben, unter Anleitung von fachlich qualifizierten Übungsleitern und Sportlehrern



Geselligkeit und Gemeinschaft zu erfahren und neue Freunde zu gewinnen

Voller Begeisterung werden Sie festzustellen: „Sport ist im Verein am schönsten“!

Viel Freude an der Bewegung und der Begegnung mit der TG FRIESEN wünschen



Dr. Horst C. Uzar
Vorstandsvorsitzender



Marion Busch
Technische Vorsitzende

Unsere Beiträge 2004

	Monat	Jahr
Kinder und Schüler bis einschließlich 14 Jahre	5 €	60 €
Jugendliche (15 bis 18 Jahre)	5 €	60 €
Erwachsene ab 18 Jahre	7 €	84 €
Familien	18 €	216 €
Azubis, Studenten	5 €	60 €
Wehrpflichtige, ZDL	5 €	60 €
fördernde Mitglieder	5 €	60 €

Impressum

Herausgeber TG Friesen Klafeld-Geisweid e.V.
 Redaktion Dieter Dominik, Marion Busch
 Gestaltung Marion Busch, Dieter Dominik
 Druck ALFA-Druck Göttingen
 Auflage 2.000



Unser sportliches Angebot

I. Vorschulalter, Kleinkinder

Seite

Krabbelgruppe	1,5- bis 3-jährige Kinder 13
Eltern und Kind	3- bis 5-jährige Kinder 13
„Die großen Kleinen“	5- bis 7-jährige Kinder 13

II. Grundschulalter (ca. 6 bis 10 Jahre)

Kinderabteilung	Allg. Kinderturnen	
	Mädchen/ Jungen 13
Klettern	Kinder & Erwachsene 15
	Leichtathletik	Wettkampfgruppen in allen Disziplinen Mädchen u. Jungen
Rhönrad	 21
Sportkegeln	 25

III. Schülerinnen und Schüler (ca. 10 bis 14 Jahre)

Kinderabteilung	Mädchen /10-14) Jahre 13
Klettern	Kinder & Erwachsene 15
	Leichtathletik	Wettkampfgruppen in allen Disziplinen Mädchen u. Jungen
Rhönrad	 21
Sportkegeln	 25
Taekwon Do	 28
Tischtennis	Schüler & Jugendliche 30

Unser sportliches Angebot

IV. Jugendliche (ca. 14 bis 18 Jahre)

	Seite
Leichtathletik	
Wettkampfgruppen	
in allen Disziplinen	
Mädchen u. Jungen	17
Gerättturnen	
weibl. Jugend	9
Gerättturnen	
männl. Jugend	9
Jugendsport	12
Klettern	Jugendliche
	15
Prellball	Jugendliche
	20
Rhönrad
	21
Step Aerobic
	27
Taekwon Do
	28
Sportkegeln
	25
Sportkegeln	Wettkampfgruppe
	25
Tischtennis	Schüler & Jugendliche
	30

V. Erwachsene - Wettkampfgruppen

Frauenturnen	Gymnastik/ Tanz	8
Leichtathletik	Wettkampfgruppen	
	in allen Disziplinen	17
Gerättturnen	Männer	9
Prellball	20
Rhönrad	21
Sportkegeln	Wettkampfgruppe	
	Junioren	25
Sportkegeln	Wettkampfgruppe	25
Sportkegeln	Freizeitgruppe	25
Tischtennis	30
Volleyball	Männer Bezirksliga	31
	Gauliga	31

Unser sportliches Angebot

VI. Erwachsene - Freizeitgruppen

	Seite
Frauenturnen
	8
Leichtathletik	alle Disziplinen
	17
Gerättturnen	Männer
	9
Herzsport
	11
Klettern	Erwachsene
	15
Laufftreff
	16
Rhönrad
	21
Step Aerobic
	27
Sportabzeichen
	24
Sportkegeln
	25
Tanzsport
	29
Tischtennis	Erwachsene
	30
Volleyball	Männer Hobby
	31
Walking
	32

VII. Seniorensport/ Sport für ältere Menschen

Frauenturnen	8
Leichtathletik	alle Disziplinen	17
Herzsport	11
Laufftreff	16
Step Aerobic	27
Taekwon Do	27
Seniorensport	23
Sportabzeichen	24
Sportkegeln	24
Tanzsport	29
Tischtennis	30
Volleyball	Männer Hobby	31
Walking	32

Frauenturnen



Gerätturnen

Abteilungsleiterin Sabine Kühn
 Liegnitzer Str. 25
 57076 Siegen
 Tel.: 0271- 31 25 32

weitere Ansprechpartner

Charlotte Feldmann Tel.: 0271- 8 05 13

Abteilungs- bzw. Übungsleiter

weibl. Jugend Sabine Kühn
 Tel.: 0271- 31 25 32
 Männer, m. Jugend Olaf Stein
 Tel.: 0170 - 2 72 68 23

Bewegungslernen im Gerätturnen

In seiner bildenden und ausbildenden Bedeutung wird das Gerätturnen neben Leichtathletik und Schwimmen als eine der drei Grundsportarten für eine vielseitige, gesunde, allgemeine Entwicklung unserer Kinder angesehen. Durch seine unmittelbare Verzahnung mit der Alltagsmotorik kann das Gerätturnen als Grundlage für nahezu alle anderen Sportarten angesehen werden.

Vom Können aus der Alltagsmotorik ausgehend, wird durch schrittweises, methodisches Vorgehen, z.B. über den Liegestütz am Kasten, schnell der Handstand an der Wand erreicht werden. Nur wenig zeitlicher Aufwand ist erforderlich, und es ist leichter als viele glauben, dann in den Handstand zu schwingen oder sich am „Rad“ zu versuchen.

Die Turn- und Sportvereine sind die „Kinderstube“ des Sports schlechthin. Dies fängt bei der Krabbelgruppe ab 1½ Jahren an und geht über das Eltern-Kindturnen mit 2-3 jährigen, dem Kleinkinderturnen, dem Kinderturnen bis zum Jugendturnen.

Dabei sind die Bewegungsmöglichkeiten an den Großgeräten und die daran gemachten Erfahrungen nicht nur die ersten Schritte zu den Turntechniken des Gerätturnens, sie haben auch einen wesentlichen Anteil an der allgemeinen koordinativen und konditionellen Fähigkeitsentwicklung unserer Kinder.

Bei langfristiger Vorbereitung, regelmäßigem Üben und Talent kann auch eine leistungssportliche Karriere im Gerätturnen erreicht werden.

Diese wenigen Hinweise zum Bewegungslernen im Gerätturnen sollen exemplarisch die Hintergründe und Wissensgebiete des Gerätturnens aufzeigen an denen sich Gerätturninteressierte orientieren können.

Unser breitgefächertes, modernes Frauengymnastik- und Fitnessprogramm. Spielen, Ausdauertraining, Intervalltraining usw. auch mit Musik. Schulung und Ausbau der eigenen körperlichen Möglichkeiten und damit Verbesserung des gesamten Wohlbefindens.

Die neuesten Erkenntnisse im Bereich Gesundheitssport kommen bei uns zur Anwendung.

Spaß:



Fröhliche Stimmung durch Musik, Motivation durch Trainer und Gruppe, gutes Körpergefühl

Fettabbau:



Training im Fettstoffwechselbereich: individuell angemessene Belastung

Herz-Kreislauf-System:



Verbesserung durch optimale Belastungssteuerung

Beweglichkeit:



Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und Flexibilität durch Stretching und Koordination

Gemeinschaft:



nette Leute, harmonische, humorvolle Sportgruppen, gemüthlicher Trainingsausklang, gemeinsame Ausflüge

Mo	20:00-21:30		FH
Di	19:15-20:30		FH
Di	20:30-22:00		FH
Di	20:00-21:30	Power-Gymnastik	WS
Do	9:00-10:00	Power-Gymnastik	FH
Do	20:00-21:30	Fitness-Gymnastik	FH

Gerätturnen



Das moderne Gerätturnen ist eine attraktive Freizeitaktivität für jung und alt, die eine schier unerschöpfliche Anzahl toller Bewegungserlebnisse, prägender Körpererfahrungen und viel positive Motivation bereit hält. Nicht mehr kraftraubende Statik und starre Haltungsvorschriften prägen das Gerätturnen von heute, sondern ein bunter Mix aus Schwung und Dynamik:

In Wirklichkeit ist dieser Sport gar nicht so schwierig, wie man oft hört !!!

Spaß:



Bewegungslust sorgt für gute Stimmung, stärkt das Selbstbewusstsein und Körpergefühl, verbessert Gesundheit und Wohlbefinden.

Kraft:



Gerätturnen fördert den Muskelaufbau und sorgt durch die ausgeprägte Rumpfmuskulatur für eine gute Körperhaltung. Besonders stark trainiert werden die Muskeln der Arme und des Schultergürtels

Koordination: t in hohem Maße die koordinativen Fähigkeiten: Reaktion, Körperbeherrschung, Orientierung, Schnelligkeit, Konzentration und die Abstimmung verschiedener Körperteilbewegungen werden benötigt.



Ein vorrangiges Ziel der TG Friesen ist es, Talente bestmöglich zu fördern. Darum haben wir uns mit anderen



Siegerländer Sportvereinen der Siegerländer Kunstturnvereinigung (SKV) angeschlossen. Hier

werden Talente behutsam an den Spitzensport herangeführt.

Weibl. Jugend

Fr 16:00-18:00 RAS

Männer, männl. Jugend

Di 17:00-19:15 FH

Do 17:00-20:00 FH

Fr 16:00-18:00 RAS



Herzsport

Abteilungsleiter

Werner Schmidt

Bergstr. 11

57078 Siegen

Tel.: 0271- 8 35 16

Der Infarkt, eine Herzoperation ist überstanden oder aber es gilt, mit einer anderen Herzerkrankung zu leben. Das Herz als wichtigster Muskel des menschlichen Organismus benötigt nun ein spezielles Training, bzw. Aufbauprogramm. Nur, welche Art von Belastung ist gesund und wann schadet zuviel Eifer? Mit dieser Fragestellung sind Sie in den Herzsportgruppen der TG Friesen bestens aufgehoben. Unsere erfahrenen Übungsleiterinnen führen ein ausgewogenes Herz-Kreislauf und Bewegungstraining durch. Niedergelassene Ärzte begleiten die Übungsstunden unter medizinischen Aspekten (Puls- und Blutdruckmessung).

Spaß:



Fröhliche Stimmung durch Musik, Motivation durch Trainer und Gruppe, gutes Körpergefühl

Herz-Kreislauf-System:



Senkung des Blutdrucks und Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktionen

Beweglichkeit:



Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und Flexibilität durch Stretching und Koordination

Gemeinschaft:



nette Leute, harmonische, humorvolle Sportgruppe, gemeinsame Ausflüge



Neues Vertrauen zum eigenen Körper gewinnen



Überwindung von Ängsten z.B. durch Infarkte

Di 19:30-21:00

ASS



Abteilungsleiter Dieter Müller
Ritterspornweg 6
57078 Siegen
Tel.: 0271- 8 40 77

Wir sind eine neue Jugendgruppe und wollen Jugendliche so ungefähr zwischen 14 und 18 Jahren „anturnen“, die gerne etwas Sport machen, aber keinen Bock haben, sich auf eine Sportart festzulegen.

Fast alle Sportarten können ausprobiert werden: gemacht wird, was von den Jugendlichen vorgeschlagen und gewünscht wird. Bis jetzt hat die Gruppe gemeinsam schon unter anderem Basketball, Fahrradfahren, Fußball, Rhönrad, Volleyball und sogar Trampolinspringen (ein irres Feeling!) ausprobiert.

Hier bleibt alles auf einer Spaßbasis und keiner wird gezwungen, etwas zu tun, was er nicht will.

Wer also Lust auf Bewegung ohne Wettkampf- und Leistungs(zwang), dafür aber mit jeder Menge Spaß hat, muss unbedingt mal vorbeischauchen.

Spaß:



Fröhliche und tolle Stimmung; nette, neue Leute kennenlernen

Spaß:



Motivation durch Trainer und Gruppe

Spaß:



Sportarten die **dir** Spaß machen

Spaß:



Sportarten die **du** selbst aussuchst

Spaß:



Bewegung zum Vergnügen



Abteilungsleiterin Annemarie Groos
Bornstr. 46
57078 Siegen
Tel.: 0271- 8 34 41

weitere Ansprechpartner

Helga Lohölter Tel.: 0271- 8 31 56

Wir wissen, dass zielgerichtete und intensive Bewegung für die gesunde Entwicklung und die Persönlichkeitsbildung eines Kindes unerlässlich ist.

Die moderne, hochtechnisierte Gesellschaft nimmt jedoch unseren Kindern ihre natürlichen Bewegungs- und Entfaltungsmöglichkeiten. Es fehlen Aktions- und Spielräume für unsere Kinder, die ihnen Möglichkeiten schaffen für intensive Bewegung und für Treffpunkte mit Spielkameraden.

Wir wollen Kindern eine **vielseitige, gesundheitsorientierte und sportartübergreifende Grundausbildung** zukommen lassen.

Unser Ziel ist die gesunde körperliche und geistige Entwicklung unserer Kinder .

Durch gezieltes Training sollen Haltungs-, Koordinations- und Konzentrationsschwächen abgebaut werden. Gefördert wird das Sozialverhalten durch Teamgeist, Hilfsbereitschaft und Rücksichtnahme, Einhalten von Regeln und Aufforderung zu Fairness.

Die Ziele unserer Kinderabteilung



Unserer Übungsstunden vielseitig und abwechslungsreich zu gestalten, wobei die spielerischen Elemente nicht zu kurz kommen.



Unsere Kinder für eine lebenslange Freude an Bewegung und Sport zu begeistern bzw. zu motivieren



Übergewicht und Bewegungsmangel vorzubeugen



Unserer Kinder, ihrem Entwicklungsstandentsprechend, eine gesundheitsorientierte, sportmotorische Grundausbildung zu geben



Spaß an Bewegung, Spiel und Sport zu vermitteln



Ein ganzheitliches, kindgerechtes Bewegungsangebot anzubieten, ohne eine frühzeitige Spezialisierung auf eine Sportart



Die physische und psychische Entwicklung des Kindes positiv zu beeinflussen



Unser Kinder behutsam an die Vereinsabteilungen heranzu- bzw. überführen (nach der Kinderabteilung)



Mo	9:30-10:30	Krabbelgruppe	FH
Mo	10:30-11:30	(1½-3 Jahre)	FH
Di	15:00-16:00	Eltern- und Kind	WS
Di	16:00-17:00	(3-5 Jahre)	WS
Mo	15:00-16:30	5-7 Jahre	FH
Mi	15:00-16:15	Mä 6-10 Jahre	FH
Di	15:00-16:30	Ju 6-10 Jahre	FH
Mi	16:30-17:45	Mä 10-14 Jahre	FH

Abteilungsleiter

Olaf Stein

Bruchstr. 8

57078 Siegen

Tel.: 0170- 2 72 68 23

Die die Wände hochgehen

Klettern in der Halle ist eine perfekte Mischung aus Spannung, Körperbeherrschung und „Kopfarbeit“.

Das Klettern am natürlichen Fels aber auch an künstlichen Indoorwänden stellt für die meisten Menschen eine ganz neue Bewegungserfahrung dar. Individuell unterschiedliche physische und psychische Grenzen können von jedem in dieser außergewöhnlich faszinierenden Sportart ganzkörperlich erfahren werden. Spezifische Aspekte wie Sicherheit, Vertrauen, Verantwortung und Kooperation stehen im Mittelpunkt. Kalkulierte Wagnissituationen können eingegangen werden, ohne jedoch dabei ein Risiko aufkommen zu lassen. Im Vordergrund steht das Klettern in vielen unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden an der fast 5 Meter hohen Friesen-Kletterwand. Entscheidend sind neben reiner Muskelkraft auch die Akrobatik und das „Gefühl“ für die richtige Routenwahl.

Spaß:



Individual- und Teamsport, Outdoor ein schönes Naturerlebnis, Indoor schnell erlernbar.

Koordination:



Trainiert werden neben Kraft und Kraftausdauer vor allem Gleichgewicht, Koordination und Konzentration.

Kraft:



Vorrangig beanspruchte Muskulatur: Handmuskulatur zum Greifen, Oberarm- und Schultermuskulatur zum Armbeugen und Ziehen, Bauch- und Hüftbeugemuskulatur, Beinmuskulatur zum Strecken der Knie, Muskulatur der Füße.

Sa	16:30-19:30	Familien	FH
Do	20:00-22:00	Erwachsene	FH
Mo	18:00-20:00	Jugend*	FH

* nach Absprache

Laufftreff



Laufftreffleiter

Charlotte Feldmann Tel.: 0271- 80 05 13
 Heinz Buschhaus Tel.: 0271- 8 12 39
 Daggi Quast Tel.: 0271- 8 22 41

Ist die allgemeine Kondition durch regelmäßige Spaziergänge oder Walking ausreichend erhöht, dann kann auch das Jogging (Laufen, Trimmtrab) in das Gesundheitsprogramm hinzugenommen werden. Weichen Waldboden ziehen wir dabei asphaltierten Straßen vor. Auch die Auswahl des geeigneten Laufschuhs ist von entscheidender Bedeutung.

Spaß:



Naturerlebnis, in den Wäldern rund um Geisweid, kann von monoton bis meditativ erlebt werden, Laufftreffs erhöhen den Spaßfaktor

Fettabbau:



Laufen kurbelt durch eine submaximale Trainingsintensität die Fettverbrennung optimal an. Ideal: Herzfrequenz zwischen 120 und 140 Schlägen pro Minute.

Herz-Kreislauf-System:



Perfekt für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose, Schlaganfall oder Herzinfarkt. Ausdauersport sorgt für eine Ökonomisierung der Herz-Kreislauf-Tätigkeit, kräftigt den Herzmuskel, fördert die Durchblutung, reduziert den Blutdruck, normalisiert Blutfett- und Zuckerwerte und verbessert die Lungenfunktion.

Ausdauer:

Herrvorrangende Ausdauersportart

Trainingstipp:



Für Ungeübte ab 35 Jahren empfehlen wir: Check beim Arzt.

Mo	8:15	Damen	LT
Mi	8:15	Damen	LT
So	10:00	Herren	OHS
Di	18:00	Hollekusser Felder	
Do	18:00	Hollekusser Felder	



Leichtathletik

Abteilungsleiterin Brigitte Veltzke
 Eibenweg 8
 57078 Siegen
 Tel.: 0271- 8 89 23

weitere Ansprechpartner

Helga Müller Tel.: 0271- 7 23 83

Wir haben was für euch...

Worauf wartet ihr noch?

Leichtathletik war immer schon mehr als nur Laufen, Springen und Werfen. Nehmen wir den Stabhochsprung. „Das ist eine Fun- und Extremsportart“, sagt Deutschlands erster Sechs-Meter-Akrobat Tim Lobinger und fügt hinzu: „Dafür ist man auch mit vierzehn Jahren noch längst nicht zu alt.“

Leichtathletik könnt ihr praktisch überall betreiben, kostet nicht viel und ist perfekt für Eure Fitness. Worauf wartet ihr noch?

Es macht viel Spaß...

Es wird gelaufen, von 50 Metern bis zum Marathon!
 Es wird gesprungen, in die Weite, in die Höhe oder mit dem Stab!

Es wird geworfen, mit dem Diskus, mit dem Speer oder sogar mit dem Hammer und dann das Kugelstoßen...! Und es macht riesigen Spaß...

Das alles und noch viel mehr wartet auf euch, ganz in Eurer Nähe. Bei der TG Friesen Klafeld-Geisweid, eurem Leichtathletikverein. Die Trainer freuen sich auf euch. Macht einfach mit und erlebt, was euch die Leichtathletik als Krone des Olympischen Sports alles bieten kann.

Wir wollen aber nicht nur trainieren. Abwechslung muss schon sein und gehört dazu. Mit der LAG Siegen fahren



wir ins Trainingslager, lernen neue Leute und neue Umgebungen kennen...

Die letzten Trainingslager waren in Budapest und Rimini oder für die Jüngeren auf der Nordseeinsel Borkum.

Ihr seht, es ist einiges los bei den Leichtathleten und wir bieten wirklich für jeden etwas. Kommt einfach mal vorbei und schaut öfter mal rein - wir haben immer wieder mal was Neues für euch.

Auch für Ältere und Junggebliebene haben wir ein attraktives und abwechslungsreiches Trainingsprogramm

Ein vorrangiges Ziel der TG Friesen ist es, Talente bestmöglichst zu fördern. Darum haben wir uns mit anderen Siegerländer Sportvereinen zur Leichtathletik Gemeinschaft Siegen



www.LAG-Siegen.de

zusammengeschlossen.

Hier werden Talente behutsam an den Spitzensport herangeführt.

Mo	18:30-20:00	Erwachsene	FH
Sommer			
Mo	17:00-18:30	7-10 Jahre	HS
nur bei gutem Wetter, sonst FH; im Zweifel Tel.: 8 89 23			
Fr	17:00-18:30	ab 10 Jahre*	HS
Winter			
Mo	17:00-18:30	7-10 Jahre	FH
Fr	17:30-19:00	ab 10 Jahre*	GG

*Trainig LAG Siegen nach Absprache



Übungsleiter

montags Dieter Stracke
Tel.: 0271-2 50 48 83

freitags Jürgen Röth
Tel.: 0271- 8 55 05

Fit in jedem Alter

Mangelnde Bewegung bedeutet – nicht nur im zunehmenden Alter – ein nicht zu unterschätzendes gesundheitliches Risiko.

Aber nicht nur der Gesundheit wegen bewegen sich bei uns Jüngere und Ältere gemeinsam. Sport und Spiel machen vor allen Dingen Spaß und ermöglichen Kontakte zu Gleichgesinnten.

Sportliche Betätigung und körperliche Bewegung fördern ein positives Lebensgefühl und bringen Abwechslung ins Leben.

Denn wer fühlt sich heute um die 50 Jahre eigentlich schon zum „alten Eisen“ gehörend? Und Sport mit jungen Menschen hält jung und die jüngeren lernen von der Erfahrung der Älteren. Eine profitabele Mischung.

Wer seine Lebensqualität über einen langen Zeitraum erhalten will, muss frühstmöglich aktiv werden.

Spaß:



Fröhliche Stimmung, gutes Körpergefühl, lockerer Kick und Volleyball

Beweglichkeit:



Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und Flexibilität

Gemeinschaft:



nette Leute, harmonische, humorvolle, aufgeschlossene Sportgruppen, gemütlicher Trainingsausklang, gemeinsame Wanderungen und Ausflüge, Freizeitturniere

Mo	20:00-22:00
Fr	20:00-22:00

RAS
FH

Prellball



Abteilungsleiter Jürgen Rittinghaus
Tel.: 0271- 8 90 28 56

weitere Ansprechpartner

Wolfgang Rindinella 02734- 43 84 61
Herbert Kuttig 0271- 8 89 98

Spielgedanke und Vermittlung

In einem begrenzten, durch eine Leine getrennten Spielfeld, stehen sich zwei Mannschaften gegenüber. Der Spielball wird durch Schlagen mit der Faust (Prellen) so zum Gegner gespielt, daß dieser den Ball nicht mehr innerhalb seines Spielfeldes erreicht, bzw. den Ball nicht prellen kann.

Der Gegner versucht, diese Ball durch die Prellbewegung unter Kontrolle zu bringen; er prellt den Ball entweder direkt zurück oder ins eigene Feld zum Mitspieler. Der Ball darf von einer Mannschaft dreimal geprellt werden, muß aber zwischendurch immer den Boden berühren. Mit dem 3. Schlag muß der Ball zum Gegner gespielt werden. Die Angabe zur Eröffnung eines Spielzuges erfolgt hinter dem Spielfeld im Angaberaum. Einen Punkt erhält die Mannschaft, die den Gegner ausgespielt hat. Sieger des Spiels ist, wer nach einer festgelegten Zeit die meisten Punkte erzielt hat.

Vorteile des Prellballspieles:

- Aufgrund der Mannschaftstärke von 3-4 Spielern werden alle Spieler ständig am Spiel beteiligt.
- Geringe Verletzungsgefahr durch getrennte Mannschaftsfelder
- Prellball kann schon auf geringem technischen Niveau gespielt werden. Dennoch bietet es auf höherem technischen Niveau mannschafts- und individual taktische Finessen an.
- Prellball kann aktiv bis ins hohe Alter hinein gespielt werden. Das Zusammenspiel von alt und jung gehört zum alltäglichen Erscheinungsbild bei den Prellballern.

Do	20:00-21:30	Jugendliche	GSS
Fr	16:00-17:45	Jugendliche	FH
Do	20:00-22:00	Erwachsene	GSS



Rhönrad

Abteilungsleiterin Bianca Krist
Im Struthwald 7
57078 Siegen
Tel.:0271- 3 13 19 63

Das Turngerät erinnert an ein überdimensionales Hamster-rad, und wenn man darin geht, kann man sich auch recht gut vorstellen, wie sich ein Hamster fühlt. Aber, richtig genutzt, ist es ein Turngerät, das einzigartig ist – was alleine daraus resultiert, dass es das einzige Turngerät ist das rollt, während man (und vor allem Frau) in, um und an ihm turnt.

Geturnt werden neben speziellen Rhönrad-Übungen, viele bekannte Turnübungen wie Rollen, Handstand, Umschwünge, Felgen, und sogar gesprungen wird über das Rad. Es gibt eigentlich kein Teil des Rades, was im Laufe der Zeit nicht beturnt wurde und wird.

Gerade diese Vielseitigkeit macht die Faszination für das Rhönradturnen aus. Mal ist man über Kopf und fühlt sich wie im Karussell, mal turnt man langsam, mal rast man, als wolle man jemanden einholen – und das alles ohne Bremse!

Beim Rhönradturnen erfährt man das Gefühl der Schwerelosigkeit und der Raumorientierung unter nie erlebten Bedingungen!

Mi	16:00-18:00	Anfänger	GSS
Mi	18:00-20:00	Fortgeschrittene	GSS
Fr	18:30-20:00	Fortgeschrittene	GSS



Rücken- gymnastik



Übungsleiterin Susanne Kern-Terheyden
 Schießbergstr. 138
 57078 Siegen
 Tel.: 0271- 80 07 43

Erkrankungen des Rückens und damit verbundene Schmerzen haben sich mittlerweile zur regelrechten Volkskrankheit entwickelt.

Die Ursachen sind vielfältig. Doch egal, ob falsches Sitzen, einseitige Belastung oder Überanstrengungen - es ist recht einfach, dem Rücken Gutes zu tun: Durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen wird ein, die Wirbelsäule schützendes und entlastendes „Muskelkorsett“, aufgebaut. Beweglichmachung bzw. Beweglichkeitserhaltung der Wirbelsäule sowie das Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken sind weitere Ziele. Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet, da jeder in seinem Bewegungsvermögen übt.

Die Friesen-Rückengymnastik zeigt, wie du zum guten Zustand deiner Wirbelsäule aktiv beitragen kannst, um dich vor Schäden und Schmerzen zu bewahren.

Rückenfreundlichkeit / Gelenkschonung:

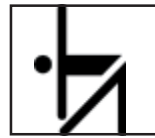
Wirbelsäulengymnastik ist ein besonders rücken- und gelenkschonendes Training, da vor allem Rückenpatienten davon profitieren sollen. Physiotherapeuten und Übungsleiter legen höchstes Augenmerk auf die korrekte Übungsausführung. Äußerst empfehlenswert bei Rückenbeschwerden und Übergewicht (überflüssige Kilos belasten den Rücken).

Kraft:

Erstklassiges Workout für die Rücken- und Bauchmuskulatur.

Fr 17:30- 18:30

FH



Seniorensport

Abteilungsleiter
 Frauen Marliese Loos
 Tel.: 0271- 8 63 25
 Ursel Kühn
 Tel.: 0271- 8 77 17
 Männer Otto Schneider
 Tel.: 0271- 8 47 84

Jung bleiben mit Bewegung

Der erste Schritt fällt oft nicht leicht. Dafür aber kommt die Belohnung schneller als gedacht. Bewegung ist ein Gesundbrunnen, der wirkt.

Sicher gehören Sie auch zu den Menschen, die körperlich und geistig fit bleiben möchten bis ins hohe Alter. Aber Sie fühlen sich schon zu alt für regelmäßige Bewegung? Sie halten sich für unsportlich? Sie wissen nicht, was für das Richtige ist? Unsere Vorbehalte hindern uns oft an der Erfüllung unserer Wünsche. Bewegung bringt Wohlbefinden, Abwechslung und Spaß. Sie treffen ältere und jüngere Menschen, die wie Sie neu einsteigen und Neues ausprobieren möchten. So manches Zipperlein, das Sie sonst resigniert in Kauf nehmen, weil es angeblich zum Älterwerden gehört, schleicht sich hinaus und macht Platz für mehr Lebensfreude. Am besten tun Sie gleich den ersten Schritt.

Kommen Sie zu uns! Lösen Sie den Gutschein ein!

Wir freuen uns auf Sie!

Spaß:



Fröhliche Stimmung durch Musik, tolle Motivation, gutes Körpergefühl



Sportliche Betätigung und körperliche Bewegung, auch mit kleineren Geräten, fördern ein positives Lebensgefühl und bringen Abwechslung ins Leben



Nette Leute, harmonische, humorvolle Sportgruppen, gemüthlicher Trainingsausklang, gemeinsame Ausflüge

Mi	15:00-16:00	Seniorinnen	WS
Mi	16:00-17:00	Seniorinnen	WS
Do	15:15-16:30	Seniorinnen	FH
Mi	20:00-22:00	Senioren	FH



Ansprechpartner Dr. Horst C. Uzar
Droste-Hülshoff-Str. 2
57078 Siegen
Tel.: 0271- 8 92 69

Stadtsportverband (SSV) Marlene Stettner
Tel.: 0271- 4 68 91

Abteilungsleiter Wolfgang Schmidt
Hohe Str. 31
57078 Siegen
Tel.: 0271-8 21 96

weitere Ansprechpartner

Jugendwart Tobias Schmidt
Tel.: 0271- 8 70 64 91

Das Zeichen für mehr Spaß am Sport
Sind Sport und Bewegung für Sie ein Stück Lebensfreude? Dann ist das Sportabzeichen die Herausforderung an Sie, den Spaß am Sport und die Freude am Leben noch weiter zu steigern.

Der Weg ist das Ziel

Wichtiger als die Prüfungen ist die Vorbereitung auf das Sportabzeichen, die sich über einen längeren Zeitraum erstrecken sollten. Zwei- bis dreimal pro Woche ist besser als ein noch so ausgiebiger Sport am Wochenende oder gar nur im Urlaub.

Natürlich kann man sich auch ganz alleine vorbereiten. Effektiver, schöner und spannender ist jedoch das Training unter professioneller Anleitung gemeinsam mit Gleichgesinnten. Trifft sich gut: Die Sportabzeichen-Treffs.



Sportabzeichen-Abnahme

Leimbachstadion
Hofbachstadion 1. Montag im Monat



in den Sommerferien

Mo 19:00-20:00 HS

Die Übungs- und Abnahmetermine vom Kreissportbund (KSB) und Stadtsportverband (SSV)

Do 18:00-19:30 LS

Dass Kegeln tatsächlich auch etwas mit Sport zu tun hat, unterstreicht Abteilungsleiter Wolfgang Schmidt: "Im Wettbewerb 100 - 120 Wurf zu spielen, das erfordert Konzentration und eine hohe körperliche Belastbarkeit. Schließlich gilt es, auf der Bahn immer wieder den Punkt zu finden, an dem die Acht oder Neun sitzt!

Im Sportkegeln geht es, wie bei anderen Sportarten um Punkte, Aufstieg und Abstieg. Aber auch Emotionen gehören dazu. Es gibt Höhen und Tiefen. Trauer und Freude. Kegeln ist alles, aber bestimmt nicht langweilig.

Unsere lizenzierten Trainer und Betreuer weisen Sie in die Geheimnisse des leistungsorientierten Sportkegelns ein:



Die koordinativen Fähigkeiten auszubauen.



Die Konzentration und Kondition zu verbessern.
Den Teamspirit kennenzulernen.



Den Erfolg auf spielerische Art zu erleben.
Die positiven Selbsterfahrungen in den Schul-/Berufsalltag zu transferieren.



Die Anlagen zu fördern, dass jeder ein Könnler sein kann, wenn er nur will.

Gemeinsam in Jugend- und Erwachsenen-Ligen Sport zu treiben.

Mo 16:00-19:30 Jugendliche* FH

Mi 14:00-19:30 Jugendliche* FH

Sa 11:00-16:00 Jugendliche* FH

Mo 15:00-19:30 Erwachsene SH

Mi 14:00-19:30 Erwachsene FH

Sa 13:00-16:00 Erwachsene SH

* nach Absprache

Step-Aerobic



Abteilungsleiterin Charlotte Dickfoss
Tel.: 0271- 8 95 07

Step-Aerobic ist nicht nur ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training. Auch Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen tragen wesentlich zum Wohlbefinden bei. Das ständige Hinauf- und Herabsteigen, die unendlich vielen Schrittkombinationen und die intensive Armarbeit halten die Pulsfrequenz hoch. Die fetzige Musik sorgt für die entsprechende Motivation und den Spaß an der Bewegung. Der Fantasie der Trainer ist dabei keine Grenzen gesetzt. Treffpunkt ist immer die Friesenhalle. Anfänger treffen sich um 18 Uhr, Fortgeschrittene 19 Uhr. In den Bereichen

Spaß:



Stimmung durch Musik, Motivation durch Trainer und Gruppe, gutes Körpergefühl.

Fettabbau:

Beim Low Impact, ist der relative Anteil der Fettverbrennung an der gesamten Energiebereitstellung zwar hoch, absolut werden jedoch nicht so viele Kalorien verbrannt. Beim Step und High Impact, beides Aerobic-Formen mit überwiegend hoher Intensität, ist es umgekehrt: der relative Anteil der Fettverbrennung zur Energiegewinnung ist niedrig, absolut werden jedoch sehr viele Kalorien - und somit letztlich auch Fettgewebe - verbrannt.

Herz-Kreislauf-System:

Die überwiegend schnellen Rhythmen führen zu einer hohen Belastung des Herz-Kreislaufsystems. Neben Verbesserungen der aeroben Kapazität finden auch Anpassungen im anaeroben Bereich statt. Generell bestehen jedoch aufgrund der unterschiedlichen Aerobic-Varianten und der Musikauswahl (Rhythmus) optima-



Step-Aerobic



le Möglichkeiten der Belastungssteuerung, so dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene den richtigen Kurs für eine bestimmte Zielsetzung finden können.

Ausdauer:



Fortlaufend mittlere bis hohe Belastung, dabei sind vor allem die allgemeine und die Schnellkraftausdauer wichtig; die Grundlagenausdauer wird weniger trainiert.

Koordination:



Bein- und Armbewegungen werden koordiniert und Rhythmusgefühl entwickelt

Kraft:



Der gesamte Muskelapparat wird beansprucht.

geeignet - für Männer + Frauen
- ab ca. 15 Jahre
- Dicke und Dünne
- Junge und Alte

In die Anfängergruppe kann man jederzeit einsteigen!
Wir üben zuerst zum Spaß, treten aber auch mal wo auf!

Mi	18:00-19:00	Anfänger	FH
Mi	19:00-20:00	Fortgeschrittene	FH

Mit uns überlistest Du *iSch* deinen "inneren Schweinehund"!!

TUJUNGEMEINDE FRIESEN
KLAFELD-GEISWEID 1889 e.V.

weiteres im Internet: www.innererschweinehund.at

Taekwon-Do



Abteilungsleiter Stefan Simon
Tel.: 0271-8 44 60

Trainingsgruppen für Kinder und Jugendliche

Taekwondo ist eine Kunst der Selbstverteidigung, die sich über fast 2000 Jahre hinweg in Korea selbständig entwickelt hat. Taekwondo bedeutet wörtlich übersetzt: Weg des Fußes und der Hand.

Ein Merkmal des Taekwondo ist es, Angriffe waffenlos abzuwehren.

Taekwondo vermittelt nicht nur körperliche Kraft, sondern auch die Einsicht zu diszipliniertem Denken; dadurch wird es möglich, das nötige Selbstvertrauen und die nötige Gelassenheit zur Selbstverteidigung zu erlangen. Selbstvertrauen ist wiederum die Voraussetzung für Bescheidenheit und Toleranz, zwei erklärte Ziele des Taekwondo. Ein regelmässiges Training verbessert das Allgemeinbefinden, verschafft ein gesundes seelisch-körperliches Gleichgewicht, erhöht die Behendigkeit und Beweglichkeit und lehrt, die Dinge mit dem nötigen Abstand zu betrachten. Ein gesunder Körper macht aktiv und widerstandsfähig, und ein seelisches und körperliches Selbstvertrauen dient der Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen.

Das Weiß des Anzuges drückt moralische Reinheit und Anfang im Sinne des Zen aus. Taekwondo ist eine Einheit, die sich aus der Beherrschung der Formen, des Kampfes und des Brechens zusammensetzt. All dies erfordert große geistige Konzentration, mit der man wiederum beinahe unglaubliche Kräfte entwickeln kann.

Sa	10:00-11:00	Anfänger	FH
	11:00-12:30	Fortgeschrittene	FH
Mo	18:30-20:00	allgem. Training	GB
Mi	16:30-17:30	allgem. Training	GB



Tanzsport

Abteilungsleiterin Alice Klostermann
Tel.: 02738- 87 82

Angebote

Standard und Latein-Tänze,
Tango-Argentino,
Merengue,
Gruppen- und Partytänze für
Anfänger, Fortgeschrittene, Leistungssportler
Kinder, Jugendliche, Erwachsene
Privatstunden nach Vereinbarung
Gesellschaftskreis für Jedermann und Jederfrau

Melodien oder Rhythmen haben die Menschen schon immer zur Bewegung animiert: zur Beschwörung, aus religiösen Gründen oder als Freudentanz. Tanzen kann sowohl als Freizeit- als auch als Leistungssport betrieben werden. Beim Turniertanz unterscheidet man zwischen Standard (Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Slow Foxtrott und Quickstep) und den Lateinamerikanischen Tänzen (Samba, Rumba, Cha-Cha-Cha, Paso doble und Jive).

Zudem gibt es immer wieder Modetänze zu aktueller Musik.



Lustvolle, rhythmische Bewegung zur Musik - ein geselliger Freizeitspaß, der auch für Ältere und Untrainierte geeignet ist.



Koordination
Gelenkigkeit



Reaktionsvermögen
Psychischer Ausgleich
Konzentrationsfähigkeit

Di	20:00-22:00	Tanzkreis	FJMG
----	-------------	-----------	------

Tischtennis



Abteilungsleiter Jens Mallinkrodt
 Am Kornberg 66
 57076 Siegen
 Tel.: 0271- 2 31 76 54

weitere Ansprechpartner

stellv. Abt.-Leiter Torsten Sünkel 0271- 8 70 65 14
 Schüler/Jugend Wilfried Fischbach 02739- 20 26

Tischtennis: erste Sportsportart mit Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Die positive Wirkung von Laufen, Turnen und Schwimmen war bereits bekannt, Tischtennis ist nun die erste Sportsportart, die als Gesundheitssport anerkannt ist und bei der TG Friesen seit 1946 gespielt wird.

Durch die spielerischen Elemente ist die Motivation, Tischtennis zu spielen größer, als die, immer nur joggen zu gehen.

Denn: Tischtennis macht gesund. Diese Tatsache ist inzwischen wissenschaftlich bewiesen. Das Institut für Sportwissenschaften an der Universität Magdeburg hat in einer aktuellen Studie festgestellt, dass sich der schnellste Ballsport der Welt bei Einsatz geeigneter Übungsformen sehr gut für ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining und damit zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-erkrankungen eignet. Und das nicht nur auf Weltklasse-Niveau, sondern für jedermann.

Unsere Mannschaften spielen in folgenden Ligen:

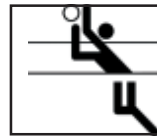
Damen	Verbandsliga
Herren	Kreisliga, 2.Kreisklasse
Jugend	Kreisliga, Kreisklasse
Schüler	Kreisklasse

Schüler & Jugendliche

Di	17:00-19:00	RAS
Do	18:15-19:30	RAS

Erwachsene

Di	19:00-22:00	RAS
Do	19:30-22:00	RAS



Volleyball

Abteilungsleiter Ulrich Benfer
 Fontanestraße 2a
 57078 Siegen
 Tel.: 0271- 8 70 64 13

Volleyball ist ein Ballspiel, das sowohl zu den Mannschafts- als auch zu den Rückschlagsportarten gehört. Zwei Teams mit je sechs Spielern baggern, pritschen oder schmettern den Ball „volley“ über ein Netz in der Spielfeldmitte. Ziel ist es, den Ball im gegnerischen Spielfeld auf den Boden zu befördern und so zu punkten.

Eine ideale Sportart für Jüngere und Ältere und eine ausgezeichnete Vorbereitung auf den Sommer für Beach-Volleyball am Strand und im Freibad.

Spaß:



Spannendes Spiel mit viel Teamgeist und Fun-Garantie. Auch für Anfänger schnelle Erfolgserlebnisse und Spaß schon auf niedrigem Leistungsniveau.

Koordination:



Volleyball fördert in hohem Maße die koordinativen Fähigkeiten - Reaktion, Ballgefühl, Orientierung, Konzentration und die Abstimmung verschiedener Körperteilbewegungen werden benötigt.

Kraft:



Bei guter Spieltechnik sind alle großen Muskelgruppen beteiligt. Trainiert werden vor allem Sprungkraft (Bein- und Pomuskulatur) und Schlagkraft (Arm- und Schultermuskeln).

Männer (Bezirksliga)

Di	20:00-22:00	GG
Fr	18:00-20:00	ASS

Mixed (Gauliga)

Do	20:00-22:00	ASS
----	-------------	-----

Männer (Hobby)







Di	20:00-22:00	FJMG
----	-------------	------

Walking



Abteilungsleiterin Charlotte Feldmann
Wilhelm-Busch-Straße 16
57078 Siegen
Tel.: 0271- 80 08 13

Walking ist eine sehr gelenkschonende Ausdauersportart. Beim Walking bewegt man sich im Gehschritt mit forcierten Armbewegungen. Walking eignet sich für alle Alters- und Leistungsgruppen, also auch Wiedereinsteiger, Übergewichtige und ältere Personen. Bergwandern ist eine Form des „exercise walking“. Durch kontinuierliche Steigungen, kurze steile Anstiege und unterschiedliche Wegbeschaffenheit nutzen Sie weitere Belastungsformen.

-  **Spaß:**
Naturerlebnis, optimaler Stressabbau
-  **Fettabbau:**
Ab 60 Minuten werden mehr als 50 Prozent der Energiegewinnung über die Verbrennung von Fetten erreicht.
-  **Herz-Kreislauf-System:**
Verbesserung durch Dauerleistung
-  **Rückenfreundlichkeit/Schonung der Gelenke:**
2/3 weniger Stoßkräfte in den Gelenken im Vergleich zum Jogging
-  **Ausdauer:**
Herrvorrangende Ausdauersportart
-  **Arthrose**
Linderung der Beschwerden und Erhaltung der Lebensqualität bei Gelenkserkrankungen

Trainingstipp:

Mit speziellen Stöcken für das Wandern kann man beim Bergabgehen einen Teil des Körpergewichts mit den Armen abstützen.

Mo	8:15	LT
Mi	8:15	LT
Fr	17:30	LT

Wo finden Sie was?

Kontakt	2
Vorwort	3
Unsere Beiträge 2004	4
Impressum	4
Unsere Beiträge 2004	5
Unser sportliches Angebot	5
Frauenturnen	8
Gerättturnen	9
Gerättturnen	10
Herzsport	11
Jugendsport	12
Kinderabteilung	13
Klettern	15
Laufftreff	16
Leichtathletik	17
Männerturnen	19
Prellball	20
Rhönrad	21
Rückengymnastik	22
Seniorensport	23
Sportabzeichen	24
Sportkegeln	25
Step-Aerobic	27
Taekwon-Do	28
Tanzsport	29
Tischtennis	30
Volleyball	31
Walking	32
Hier finden Sie uns	33
unsere Sportstätten	34
Wo finden Sie was?	36
Sport pro Gesundheit	37



**Sohlbach
Buchen**

Kreuztal

Geisweid

**Stahlwerke
Südwestfalen**

**Freudenberg
Hünsborn**

Trupbach

**Weidenau
Siegen**

2

5

9

7

6

10

1

11

4

3

Hier finden Sie uns

1	FH	Friesenhalle
2	ASS	Albert-Schweitzer-Schule Turnhalle
3	FJM	FJM-Gymnasium Turnhalle
	FJMG	FJM-Gymnasium Gymnastikhalle
4	GB	Grundschule Birlenbach Turnhalle
5	GG	Geisweider Grundschule Turnhalle
6	GSS	Geschwister-Scholl-Schule Am Schießberg
7	HS	Hofbachstadion
8	LT	Langenbachtal
9	POH	Parkplatz oberhalb des Hofbachstadion
10	RAS	Realschule Am Schießberg Turnhalle
11	WS	Waldschule Turnhalle

Nicht auf dem Plan

12	LS	Leimbachstadion
13	SH	Siegerlandhalle

SPORT PRO GESUNDHEIT



Sport ist gesund



Sport macht Spaß



Sport wird in angenehmer Umgebung und mit netten Leuten durchgeführt

Für alle, die das noch immer nicht überzeugt hat, noch ein letztes Argument:



Sport kostet (zumindest anfangs) nichts, er hilft sogar Geld sparen

**Worauf wartest
Du noch? Auf zur**



Wenn Sie den unten abgebildeten **Gutschein im Wert von 9 €** abtrennen oder kopieren, können Sie damit **kostenlos** bis zu drei verschiedene Angebote von uns ausprobieren.

Wer sich fit hält und gesund lebt, kann ab dem kommenden Jahr von seiner Krankenkasse mit Bonuspunkten belohnt werden. Es winken Beitragsrückvergütungen, Befreiungen von Zuzahlungen oder Sachprämien. Gefördert werden zum Beispiel:

- die Mitgliedschaft in einem Sportverein
- das Ablegen des Sportabzeichens
- die Teilnahme am Herzsport

9 € für Ihre Gesundheit!

Mit diesem Gutschein können Sie unseren Verein kennenlernen und an 3 Schnupperstunden Ihrer Wahl kostenlos teilnehmen.

aktiv Sport erleben

Gutschein

So geht's:
Einfach Gutschein zu Beginn der Trainingsstunde beim Übungsleiter abgeben.

★ ★ ★ ★ ★