

DIE FLOSSE



*Aikido – Freizeitfußball – Functional Fitness & Bodyweight-Training
Fußballtennis – Fitnessraum – Fitnessgymnastik für Frauen – Funktions-
gymnastik Frauen 50+/60+ – Fit & Vital 50+ – Gym+Ball – Lauftreff
Leichtathletik – Prellball Alte Herren – Rückenfitness – Rückengymnastik
Schwimmen – Spaßtruppe '67 Prellball – Sportabzeichen – Gymnastik und
Tanz – Tennis – Kinderturnen – Kunst-/Gerätturnen – Männerriege 50+
Volleyball – REHA-Sport*



Krombacher
Spezi[®]

Spezi[®]
statt
normal



**DRUCKEREI +
WERBEAGENTUR**

VORHANG AUF

**für die Pixelartisten,
Farbenzauberer und
Papierjongleure**



IDEE + DESIGN



WEBDESIGN



DRUCKEREI



WERBEARTIKEL

HENRICH

Druckerei + Werbeagentur

HENRICH GmbH

Eiserntalstraße 83

57080 Siegen

Telefon: 0271 383948

info@henrich-media.de

www.henrich-media.de

Vorwort	2
Termine	5
Fit & Vital 50+	6
Montagsfrauen	10
Tennis	14
Sportabzeichen	23
Leichtathletik	26
Gymnastik & Tanz	29
Scheine für Vereine	32
Glasfaser	35
Aikido	36
Selbstbehauptungskurs	38
Sportangebot	42
Schwimmen	47
Spielegruppe	54
Gym & Ball	57
Männerriege	61
Mobility Day	67
Außenanlage	70
Turnen	71
Weinprobe	74
Sommerfest 2024	77
Rückentraining	82
Arbeitseinsatz	84
Inserentenverzeichnis	85
Impressum	86

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

über Geld spricht man nicht? Wir schon! Und wir müssen es tun!

Denn wir benötigen eine ausreichende finanzielle Ausstattung, um den Sportbetrieb aufrechterhalten und unsere Vereinsanlagen unterhalten zu können. Angesichts von Kostensteigerungen in allen möglichen Bereichen und rückläufigen Mitgliederzahlen haben wir uns als Vorstand schweren Herzens dazu entschlossen, der letzten Mitgliederversammlung eine Beitragserhöhung vorzuschlagen. Dankenswerterweise hat sich die Versammlung diesem Vorschlag nahezu einstimmig angeschlossen, sodass die Vereinsbeiträge – nach sechs Jahren Stabilität – ab 01.01.2025 steigen.

Für erwachsene Mitglieder erhöhen sich diese um zwei Euro von neun auf elf Euro pro Monat. Die übrigen, ermäßigten Beiträge (für Studenten, Jugendliche und Kinder) erhöhen sich jeweils um einen Euro pro Monat. Auf der anderen Seite haben wir erstmals in der Vereinsgeschichte einen (pauschalen) Familienbeitrag eingeführt, um an dieser Stelle für eine gewisse Entlastung zu sorgen. Die bisher schon recht hohen Zusatzbeiträge der Tennisabteilung wurden ebenfalls angepasst und erhöhen sich auch geringfügig. Die aktuellen Beitragssätze und die neue Beitragsstruktur sind im

Detail auf unserer Homepage einsehbar.

Während die Mitgliedsbeiträge unsere Haupteinnahmequelle darstellen, sind wir natürlich jederzeit bestrebt, weitere Einnahmequellen zu erschließen. Einen nicht unerheblichen Beitrag hierzu leisten dabei auch unsere Anzeigenkunden der „Flosse“. Daher ein ausdrücklicher Dank an dieser Stelle an alle Geschäftsleute, die uns in dieser Weise unterstützen! Zugleich geht die Bitte an unsere Mitglieder, diese Unternehmen in besonderer Weise bei Einkäufen und Aufträgen zu berücksichtigen! Daneben sind wir natürlich auch für jede Spende dankbar.

Was die Ausgabenseite betrifft, so ist ja bekannt und offensichtlich, dass wir in den letzten Jahren viel Geld in die energetische (und optische) Ertüchtigung unserer Turnhalle gesteckt haben. Auch die Digitalisierung haben wir vorangetrieben. Wenn es dafür auch zum Teil Zuschüsse gab, so mussten wir doch einen beträchtlichen Eigenanteil aufbringen. Und es geht weiter: So steht u. a. demnächst eine kostenaufwendige (Teil-)Sanierung der Tennisplätze an. Bei allen (notwendigen) Ausgaben sind wir natürlich bemüht, diese so gering wie möglich zu halten und sind in diesem Zusammenhang besonders dankbar, wenn uns die be-

VORWORT

auftragten Unternehmen gute Konditionen einräumen.

Nun wünsche ich aber viel Vergnügen beim Lesen der Berichte über die vielfältigen sportlichen und außersportlichen Vereinsaktivitäten und freue mich auf viele schöne Begegnungen im Jahr 2025!

Herzliche Grüße

Michael Haas

(Vorsitzender)

LUST AUF LECKER?

Stadtgeflüster

Gastronomie in der Bismarckhalle

Bismarckstraße 47 . 57076 Siegen . Telefon 0271 . 414 21
info@stadtgefluester-siegen.de

WWW.STADTGEFLUESTER-SIEGEN.DE

AUSBILDUNG BEI BGH

Die BGH Edelstahl Siegen GmbH ist ein mittelständisches, modernes und leistungsfähiges Unternehmen der Stahlindustrie und produziert qualitativ hochwertige Edelstahl-Erzeugnisse für die verschiedensten Einsatz- und Anwendungsgebiete im In- und Ausland.

Du suchst einen anspruchsvollen Ausbildungsplatz und möchtest deine Ausbildung in einem Unternehmen absolvieren, das viele Herausforderungen und Perspektiven für dich bietet?

**DANN BEWIRB DICH (M/W/D) JETZT
FÜR DEINEN WUNSCHBERUF:**

**INDUSTRIE-
KAUFMANN**



**INDUSTRIE-
MECHANIKER**



**VERFAHRENS-
TECHNOLOGE METALL**



**ZERSpanungs-
MECHANIKER**



**WERKSTOFF-
PRÜFER**



ELEKTRONIKER



BGH Edelstahl Siegen GmbH
Industriestraße 9
57076 Siegen

Tel.: 0271/701-267
Fax: 0271/701-375
E-Mail: ausbildung.siegen@bgh.de
fb.com/bghedelstahl



BGH Bewerberportal

TERMINE

Termine 2024/2025

23.12.2024 - 05.01.2025	Hallenferien
24.01.2025	Weinprobe Laubenstein
28.03.2025	Jahreshauptversammlung
28.05. - 01.06.2025	Internationales Turnfest in Leipzig

Weitere Termine & Aktuelles sind - wie gewohnt - der Internetpräsenz des AdH Weidenau zu entnehmen:

www.adhweidenau.de



Wir wünschen Euch frohe Weihnachten



**und ein gutes
Neues Jahr 2025**



Bericht über unseren Ausflug "Landpartie" am 13. Juli 2024

Im wunderbaren Sommermonat Juli veranstaltete unsere Sportgruppe TuS AdH Weidenau Fit und Vital 50+ eine ganz besondere Landpartie.



Der Tag begann für die gut gelaunte Damenrunde morgens um halb 10 mit der Abfahrt vom Deuzer Bahnhof in einem historischen Bus, der nicht nur für Oldtimer-Liebhaber ein echter Hingucker war – dem Schweizer Postbus. Der Charme des Oldtimers (von 1970) versetzte uns in längst vergangene Zeiten und sorgte schon zu Beginn unserer Reise für eine nostalgische und fröhliche Stimmung.



Unser Busfahrer Jan, selbst ein passionierter Fan historischer Fahrzeuge, erzählte uns interessante Geschichten über das Fahrzeug und die Zeit, aus der es stammte. Mit sanftem Motorenbrummen führte er uns sicher durch malerische Landstraßen, vorbei an Feldern, Wäldern und kleinen Dörfern.



Unsere Reise führte zunächst ins Obere Johannland, über Salchendorf, Helgersdorf, Werthenbach bis nach Hainchen. Von dort aus ging es in das Quellgebiet der Ilse, Lahn, Sieg und Eder. Wir streiften den Lahnhof, fuhren Richtung Hohenroth über Benfe nach Erndtebrück und zurück über Afholderbach, Eschenbach und Netphen. Und überall gab es viele Geschichten zu erzählen, über Land und Leute, Besonderheiten der Ortschaften, Traditionen und Historie, spannend und interessant vorgetragen von unser lieben Edith.



An dieser Stelle muss unsere liebe Turnschwester Edith einmal ganz besonders gelobt werden. Dank ihrer lie-

bevollen Initiative und Planung hatten wir einen herrlichen Tag. Dafür verdient sie einen wirklich dicken Applaus, denn sie hat den Tag mit so viel Liebe und Hingabe organisiert, dass man sich einfach nur wohlfühlen konnte.



Etwa zwei Stunden später erreichten wir wieder den Deuzer Bahnhof, von wo aus unsere Wanderung in den idyllischen Rundweg Deuzer Höhe startete. Nach bereits kurzer Zeit erreichten wir die SGV-Saarlandhütte. An diesem gemütlichen Picknickplatz in einer ruhigen Lichtung machten wir Rast. Dort packten wir unsere Brotzeit aus und genossen ein leckeres Picknick. Es gab Selbstgebackenes, Stullen und natürlich ausreichend prickelnde Getränke. Unter freiem Himmel schmeckten die mitgebrachten Leckereien gleich noch besser und die entspannte Atmosphäre lud zum Verweilen ein. Dann schnürten wir unsere Wanderschuhe und machten uns auf eine rund zweistündige Wanderung durch die Natur. Das Wetter meinte es gut mit uns: Ein sonniger Tag mit leichtem

Wind bot perfekte Bedingungen für unsere Wanderung. Der Weg führte uns durch dichte Wälder, über grüne Wiesen und Höhen mit perfekter Aussicht. Unterwegs gab es immer wieder kurze Stopps, bei denen wir untereinander Wissenswertes über die regionale Flora und Fauna sowie die Geschichte der Landschaft erzählten.

Es war eine angenehme Mischung aus Bewegung und Erholung, die für alle Altersgruppen gut geeignet war. Besonders die Aussichten über die weiten Landschaften des Umlands bleiben uns in Erinnerung. Und es blieb auch ausreichend Zeit, um sich mit anderen Vereinsmitgliedern auszutauschen.

Nach der Wanderung hatten wir uns alle eine Stärkung verdient. Wir kehrten ein in das nahegelegene italienische Restaurant „Grande Roccia“, wo der Tag bei einem gemeinsamen Abendessen seinen Abschluss fand. Leckere Gerichte – für jeden war etwas dabei. Die gemütliche Atmosphäre und die gelöste Stimmung machten den Abend zu einem gelungenen Abschluss.

Unsere Landpartie war ein voller Erfolg und bot eine wunderbare Mischung aus Bewegung, Naturerlebnis und Gemeinschaft. Der historische Bus, die Wanderung, das Picknick und das gemütliche Abendessen machten

diesen Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis für alle Teilnehmer. Unser Sportverein hat einmal mehr gezeigt, wie wichtig und bereichernd gemeinschaftliche Aktivitäten für das Vereinsleben sind.

Wir sind jetzt schon gespannt, wohin uns unser nächster Ausflug führt.

Edith Haarhoff / Corinna Schewe



TISSOT

SWISS WATCHES SINCE 1853



TISSOT SEASTAR AUTOMATIC

JUWELIER *Grimm* **UHRMACHERMEISTER**
GOLDSCHMIEDEMEISTER

Siegerland-Zentrum Weidenau

www.juwelier-grimm.de

Hauptmarkt 8 · 57076 Siegen · Tel. 02 71 / 4 18 40

Ausflug der Montagsfrauen 60+

Am 16. September pünktlich um 7:30 Uhr starteten 33 Turnerinnen fröhlich zu einer Verwöhntour nach Bonn. Wir waren gespannt, was uns erwartet. Der Tag fing ja auch erst an. Wie jedes Jahr bekamen wir wunderschöne Brötchen zum Frühstück. Heidi und Vera hatten die Organisation übernommen. Der Busfahrer steuerte zuerst zur Freude aller die „HARIBO-OASE“ an. Dort konnte man sich im Werksverkauf mit den Produkten für „Herz, Seele, Hüfte und Enkel“ eindecken.



Zur Mittagszeit waren wir im Brauhaus „BÖNNICHE“ angemeldet und sind dort sehr gut bewirtet worden.



Es folgte eine Stadtrundfahrt durch unser eigene, erlebte Geschichte. Der Stadtführer titelte „Weg der Demokratie“ wichtige Plätze im Regierungsviertel und der Umgebung. Als der Bundestag nach Berlin zog, waren alle großen Gebäude frei, aber inzwischen sind überall neue Mieter eingezogen, um die Gebäude zu nutzen.

Der Tag hatte noch eine Überraschung für uns bereit: Den Krewelshof Lohmar. Dort gab es ein gemütliches Kaffee trinken. Eine riesige Kürbispyramide war zu besichtigen.

MONTAGSFRAUEN



Drei gigantische Exemplare von über 1 Tonne Gewicht, die mit schwerem Gerät abgeladen wurden, treten Ende des Monats zum Vergleich an, wer der größte ist.

Wir danken Heidi und Vera für die wunderbare Organisation.

Bericht: Claudia Münker

Bilder: Bärbel Peter



**WIR MACHEN IHREN
TRAUM ZUM RAUM!**

GÖBEL
FACHHANDEL BAUSTOFFE-FLIESEN

Ihr Partner für keramische
Wohnideen & zeitlose Ästhetik.

Entdecken Sie die ganze Auswahl in unserer
600 m² großen Fliesen-Ausstellung –
vom Mosaik bis zur XXL-Fliese.

R. Göbel Baufachhandel GmbH
Breite Straße 29
57076 Siegen-Weidenau
Telefon 0271 48854-0
E-Mail info@goebel-baustoffe.de
www.goebel-baustoffe.de





WEINGUT WILHELM LAUBENSTEIN

LEIDENSCHAFT SEIT 1818

Sport ist Ihre Leidenschaft!
Wein ist unsere!

Dann haben wir was gemeinsam -
lassen Sie uns darauf anstoßen!

Sehr zum Wohle



Weingut Wilhelm Laubenstein

55457 Gensingen · Bahnhofstraße 28
Telefon 0 67 27 / 85 75 · Fax 0 67 27 / 80 80
info@weingut-wilhelm-laubenstein.de
www.weingut-wilhelm-laubenstein.de





WEINGUT
WILHELM
LAUBENSTEIN
55457 GENSINGEN

Weinprobe

im Vereinsheim des TuS AdH Weidenau

Freitag, 24. Januar 2025 | 19:00 Uhr



... für Snacks "Fingerfood" wird gesorgt



... Heimfahrt wird organisiert

Kostenbeitrag: 20,00 € / pro P.

Anmeldung bis: 20.01.2025 unter: 0271 45210 oder juergen.adhweidenau@gmx.de

Tennis Herren 70

Die 70er Herrenmannschaft erreichte im letzten Spiel gegen TC BW Schwelm ein 5:1 Sieg und sicherte

sich somit den Südwestfalen-Meistertitel und den Aufstieg in die Verbandsliga.



Links oben: Rainer Schmidt, Manfred Neumann, Luc del Piero, Gerd Schmidt
 Links unten: Mannschaftsführer Hans-Joachim Rickes und Franz Vitt
 Nicht auf dem Bild: Lothar Blecher

Ergebnisse im Einzelnen:

Heimmannschaft	Gastmannschaft	Matches	Sätze	Games
TuS AdH Weidenau 1	TC Grün-Weiß Silschede 1	4:2	9:6	61:56
TuS AdH Weidenau 1	LTC Augustenthal 1	3:3	7:7	55:56
SV Lüttringen TA 1	TuS AdH Weidenau 1	4:2	8:5	56:45
TuS AdH Weidenau 1	TV Hoffnung Littfeld 1	4:2	8:5	63:43
TC BW Schwelm 1	TuS AdH Weidenau 1	1:5	3:10	42:61

TENNIS

Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N	Punkte	Matches	Sätze	Games
1	TuS AdH Weidenau 1	5	3	1	1	7.3	18.12	39.29	285.253
2	TC Grün-Weiß Silschede 1	5	2	2	1	6.4	17.13	41.29	306.239
3	LTC Augustenthal 1	5	2	2	1	6.4	16.14	33.34	272.277
4	SV Luttringen TA 1	5	2	0	3	4.6	14.16	31.35	275.271
5	TC BW Schwelm 1	5	1	2	2	4.6	13.17	31.39	268.292
6	TV Hoffnung Littfeld 1	5	1	1	3	3.7	12.18	30.39	230.304

Am Ende der Saison trafen sich die Herren 70 zu einer kleinen Saisonabschluss- und Aufstiegsfeier im Clubhaus. Nach dem Tennisspielen hatte

unsere Bewirtung, Joanne Kross, eine zünftige bayrische Brotmahlzeit vorbereitet.



Herzlichen Glückwunsch !



Nettorente voraus!

Sind Sie 50+ und fragen sich, ob die Rente ausreicht?

Der RentenNavigator bietet Ihnen die **Klarheit**, die Sie brauchen. Erfahren Sie in der exklusiven Beratung genau, wie hoch Ihre **Nettorente** sein wird: gesetzliche Rente, betriebliche und private Vorsorge nach Steuern und Sozialversicherungsabzug. Sie erhalten mit dem **RentenNavigator** die nötige Transparenz und Impulse zur Optimierung Ihrer Ruhestandsplanung.

Vereinbaren Sie jetzt Ihren Premium-Beratungstermin!



VBinSWF.de/Renten-Navigator

TENNIS

Tennis Herren

Nach einem unglücklichen Spielverlauf 2023 von nur 2 Spielen Differenz stieg unsere Herrenmannschaft in die Kreisklasse ab. Dieses Jahr gelang

unserer Herrenmannschaft der Wiederaufstieg. Als gute Zweitplatzierte dürfen Sie in der nächsten Saison wieder in der Kreisliga aufschlagen.



von links: Aristotelis Iordanidis, Sam Frykowski, Masino Spieß, Linus Ballion, Kai Stimper, Michel Gerbershagen

nicht im Bild: Max Wolzenburg, Henry und Nelson Kratz

Rang	Mannschaft	Begegnungen	S	U	N	Punkte	Matches	Sätze	Games
▲ 1	TC Ludwigseck Salchendorf 1	5	5	0	0	5:0	37:8	77:23	508:278
▲ 2	TuS AdH Weidenau 1	5	4	0	1	4:1	34:11	69:27	472:277
3	TC Saalhausen 1983 e.V. 1	5	2	0	3	2:3	20:25	44:51	336:369
4	TV Altenseelbach 2	5	2	0	3	2:3	17:28	39:63	306:448
5	TV Eisfeld 74 1	5	1	0	4	1:4	16:29	38:64	346:453
6	TC Schwarz-Weiß Deuz 77 1	5	1	0	4	1:4	11:34	30:69	335:478

Dienstags ist Damennachmittag in der Tennisabteilung

Jeden Dienstag treffen sich alle Damen ab 14:30 Uhr auf der Tennisanlage zum Tennisspielen. Meistens wird Doppel gespielt, bei Interesse aber auch Einzel. Einmal im Monat findet ein Schleifchenturnier unter Leitung von Heike Hummel, Joanne Kross und Petra Canpolat statt. Die Doppelpaarungen werden willkürlich über Kartenziehen zusammengestellt. Im 20-Minuten-Takt werden dann die Doppel neu

sortiert. Die Gewinner bleiben auf dem Platz, die Verlierer wechseln einen Platz weiter. Die alten Paarungen trennen sich. Somit ist gewährleistet, dass ein buntes Durcheinander miteinander spielt. Abgerundet wird dieser Tag mit einem gemütlichen Beisammensein im Clubhaus und unsere Bewirtung Joanne Kross zaubert für uns jedes Mal ein hervorragendes Essen.





„Vor-Ort- Versicherer.“

Ganz in Ihrer Nähe,
wenn es darauf ankommt.



Provinzial Bastian Loos e.K.

Weidenauer Str. 101, 57076 Siegen-Weidenau

Tel. 0271 76098

Loos@provinzial.de

PROVINZIAL 

Kreisjugendmeisterschaft

Die Kreisjugendmeisterschaft wurde in diesem Jahr wieder auf unserer Anlage ausgetragen. Alle Konkurrenzen wurden in 3er oder 4er Kästchen ausgespielt (jede/r gegen jede/n).

Insgesamt gab es harmonische und faire Spiele, die teilweise schwer umkämpft waren (insgesamt 6 Matches in Tie-Breaks).



Ergebnisse:

W12 – Juniorinnen U12:

1. Juliane Pulfrich (TC Manderbach / HTV)
2. Sophia Heinrich (TC Rot-Weiss Hangelar/TVM)
3. Maya Kamyab (TC Siegen)

M12 – Junioren U12:

1. Tom Ziegler (TC Sinn / HTV)
2. Friedrich Grebe (TC Siegen)
3. Leo Fries (TC Wilgersdorf)

TENNIS

M14 – Junioren U14:

1. Noah Walter (TC Manderbach / HTV)
2. Lennard Peters (TC Siegen)
3. Jannis Kopp (TC Schönbach / HTV)

M16 – Junioren U16:

1. Jonas Feldmann (TC Rhode)
2. Aristoteles Iordanidis (TuS AdH Weidenau) (links auf dem Bild)
3. Maximilian Habel (TV Rönkhausen)



M18 – Junioren U18 B:

1. Niklas Klöckner (TC 71 Netphen)
2. Alexander Genchev (TC 71 Netphen)
3. Valentin Weyel (TC Ludwigseck- Salchendorf)

M18 – Junioren U18 A:

1. Niclas Bahlmann (TC Ludwigseck-Salchendorf)
2. Bennet Menn (TV Hoffnung-Littfeld)
3. Max Hilberg (TC Ludwigseck-Salchendorf)

Unser Team...



Volker Hoof



Katja Schneider



Tatjana Bekker



Ute Hoffmann



Hannah Nöh



Fynn Eggers



und Elfie

Volker Hoof · Bestattungen · Trauerreden

Verbandsgeprüfte und -zertifizierte Qualität

Siegen-Geisweid · Sohlbacher Str. 26

Tel. 0271 / 870 150 Tag & Nacht

www.hoof-bestattungen.de



SPORTABZEICHEN

Es ist schon zur Tradition geworden, dass die Sportabzeichen-Abteilung in unserer TuS AdH -Flosse erscheint. In der Sache gibt es nicht viel Neues zu berichten. Es ist aber interessant und auch mitteilenswert, in welchem Maß sich der einzelne Sportler an die gestellten Bedingungen anpasst. So z.B. an geänderte Bedingungen in den Anforderungen. Oder in der Änderung seiner eigenen Altersklasse, in der sich auch die Anforderungen verändert haben. Die Gliederung der Disziplinen sind unverändert geblieben. Es sind nach wie vor Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Auch die Fähigkeit Schwimmen zu können muss erneut erbracht werden, wenn diese älter als fünf Jahre ist

Wie ist es so gewesen im Jahr 2024? Wir hatten wieder 8 Prüfungstage. Im Mai 2 mal, im Juni 3 mal und im September 3 mal. Darüber hinaus haben wir auch Einzeltermine ermöglicht. Ein weiteres Highlight war, dass wir etwa

200 Schülerinnen und Schüler der Glückaufschule in Weidenau, bei den Bundesjugendspielen unterstützen konnten, die auf der Kunstrasen-Sportanlage am Köhlerweg durchgeführt wurden. Es ist alles gut und vor allem bei den Kindern, auch verletzungsfrei abgelaufen. An dieser Stelle ein großes Dankeschön an unsere engagierten ehrenamtlichen Prüfer. Das Berufskolleg Wirtschaft und Verwaltung hatte in diesem Jahr, im Gegensatz der Jahre zuvor, keine Interessenten für das Sportabzeichen gemeldet.

Aber, und das sollte nicht unerwähnt bleiben, hat unser Vorstandsmitglied und Sportwart, Martin Althaus, das Sportabzeichen gemacht. Auf Anhieb hat er Gold geschafft. An dieser Stelle nochmals herzlichen Glückwunsch!

Insgesamt konnten wir 11 mal Gold, 8 mal Silber und 4 mal Bronze vergeben.



SPORTABZEICHEN

Unsere festen **Sportabzeichen-Prüftermine** für **2025**
immer freitags von 17.00 bis 19.00 Uhr sind:

09. und 16.Mai

13. und 20. und 27.Juni

05. und 12. und 19. September

(Sondertermine nach Absprache)

Ausgabe der Urkunden am 26.September 2025

Das Prüferteam: Helmut Peter und Bärbel Peter
 Lothar Mauritzat
 Hans Michel
 Karl-Kurt Helduser
 Burkhard Wied
 Marc Weber

Kontakt: Helmut Peter,
 0271/2503633 u. 0171/1942052
 Helmut.peter1@freenet.de

Mit sportlichen Grüßen
Helmut Peter



Die beste Cloud für Südwestfalen.



Konkurrenzlos günstig!



100-köpfiges Expertenteam und über 25 Jahre Erfahrung

Professionelle Cloud-Lösungen, großes Support-Team mit Expertise aus hunderten Projekten.



Performant & skalierbar

Technologie der Weltmarktführer VMware, Microsoft und Citrix. Jederzeit anpassbar, falls sich Ihre Anforderungen ändern.



Managed K-loud

Serviceangebote bis hin zum Rundum-sorglos-Paket mit Dienstleistungsfltrate und 24/7-Erreichbarkeit.



Sicherheit für Ihre Daten und Systeme

Datensicherung mit Medienbruch, ISO-zertifiziertes Rechenzentrum, 24/7-Monitoring, DSGVO-konform.



Managed Workplaces

Auf Wunsch inklusive fertig eingerichteter Arbeitsplätze (Hardware) mit oder ohne Service, egal ob Miete oder Kauf.

Ein Service der K-iS Systemhaus Unternehmensgruppe.



www.k-loud.eu



kontakt@k-loud.eu



0271/3137045

LEICHTATHLETIK-SENIOREN ON TOUR

Da wir leider keine Wandertouren mehr machen können, wird nun jedes Jahr ein Tagesausflug geplant. Am 18. Juni war es wieder soweit. Am Morgen um 8.00 Uhr war Treffpunkt am Bahnhof Weidenau. Unser Ausflugsziel war Linz am Rhein und Ahrweiler im Ahrtal. Nach ca. 2 Stunden kamen wir bei gutem Wetter in Linz an.



Hier besichtigten wir die schöne Altstadt mit ihren alten Fachwerkhäusern und den Marktplatz. Anschließend gingen wir an den Rhein und beobachteten den Schiffsverkehr.

Nach ca. 1,5 Std. ging es weiter. Mit Bus setzten wir auf der Fähre über den Rhein und fuhren nach Ahrweiler. Leider fing es mittlerweile an zu regnen. In Ahrweiler angekommen parkten wir an der Stadtmauer. Zu Fuß ging es durch die Altstadt. Hier suchten wir ein Restaurant, mittlerweile war es Mittagszeit. Frisch gestärkt fuhren wir in das Museum Römervilla. Hier hat man beim Bau der Umgehungsstraße ein altes Gutshaus aus der Römerzeit ca. 2 - 300 Jahre n. Chr. gefunden.



Gut erhaltene Grundmauern, Fußbodenheizungen, beheizte Bäder, Bodenmosaiken, Wandmalereien konnte man hier besichtigen. Da die Grabungsstätte überdacht war, konnten wir diese trocken besichtigen. Zum Schluß gab es noch einen Film über Grabungsarbeiten. Nun ging es wieder zurück in die Altstadt zum Kaffeetrinken.

Hier konnten wir von der Chefin des Cafés einiges über die Flutkatastrophe Juli 2021 erfahren. Das Hochwasser stand in der Altstadt ca. 2,5 m hoch und hat Autos, Weinfässer und jede Menge Geröll durch die Straßen gespült. Nachdem der Kuchen und der Kaffee vertilgt waren, ging es wieder zurück in die Heimat. Nach einem erlebnisreichen Tag freuen wir uns auf 2025 und sind gespannt, wo es uns diesmal hinführt.



Mit sportlichem Gruß.
Euer Harald



Sicherheit für Ihre Familie und Ihr Zuhause.



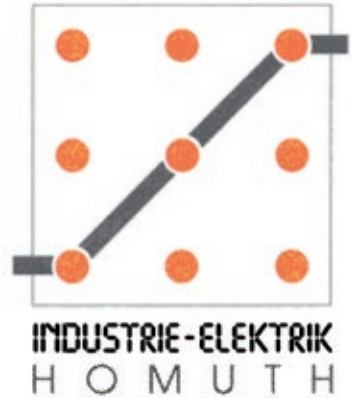
GAYKO Fenster und Haustüren schützen Sie und ihre Liebsten mit dem ausgezeichneten **GAYKOSafeGA®** Sicherheitskonzept.

Ideencenter 
GAYKO
BESSERE FENSTER UND TÜREN

Besuchen Sie unsere Ausstellung:
Dortmunder Str. 6, Wilnsdorf . www.ic-gayko.de
geöffnet Mo - Fr 9 - 17 Uhr . Tel.: 02739-873 250

☑ Fenster ☑ Haustüren ☑ Hebeschiebetüren ☑ Rollläden ☑ Sonnenschutz ☑ Insektenschutz ☑ Terrassendächer

Industrie-Elektrik
Homuth GmbH
Freudenbergerstr. 585
57072 Siegen



Die individuelle Entwicklung von Prozess-Steuerungen für Verfahrenstechnik und Maschinen, ergänzt durch einen eigenen Schaltschrankbau – das ist das Lieferprogramm von Industrie-Elektrik.

Automation ist das Schlüsselwort für die Anwendungsbereiche:

- Förder- und Handhabungstechnik
- Werkzeugmaschinen/Sondermaschinen
- Wasseraufbereitung
- Fertigungstechnik
- Sicherheitstechnologie

Wir sind Spezialisten in allen Gebieten der Automatisierung und entwickeln für Sie:

- Individuelle Prozess-Steuerungen
- Industrielle Netzwerktechnik
- Anbindung an Hostrechner
- Antriebstechnik

www.industrie-elektrik.de

info@industrie-elektrik.de

Telefon 0271/48861-0

Telefax 0271/48861-20

Die Abteilung Gymnastik und Tanz besteht nunmehr seit über 50 Jahren und hat sich im Laufe der Jahre dahingehend verändert, dass wir unsere kleinen und großen Choreographien hauptsächlich noch „just for fun“ einstudieren. Haben wir früher oft verbissen für Wettkämpfe und Aufführungen geprobt, so liegt jetzt das Hauptaugenmerk auf der Freude und dem Spaß an Bewegung nach Musik.

Auch die Geselligkeit kommt bei uns nicht zu kurz. So haben wir schon einige Aktivitäten in den letzten Jahren durchgeführt, vom Musicalbesuch Starlightexpress, Feuerwerk der Turnkunst in Köln über Museumsbesuch in Wilnsdorf bis hin zur Wanderung um die Dörnschlade, natürlich nicht, ohne anschließend dort im Berghof ein leckeres Essen zu genießen. Dieses und auch schon letztes Jahr haben wir der Freilichtbühne Freudenberg einen

Besuch abgestattet, was uns so gut gefallen hat, dass wir sicherlich nicht das letzte Mal dort waren.

Was aber mittlerweile schon zur lieb gewonnenen Tradition geworden ist, ist das jährliche Eisessen in den Sommerferien. Wir kennen mittlerweile die besten Eisdielen im Siegerland.

Wenn also jemand Zeit und Lust hat, bei uns mal reinzuschnuppern und mitzumachen, so seid Ihr jederzeit willkommen. Wir können noch Verstärkung gebrauchen. Wir treffen uns montags um 19.30 Uhr in der kleinen Turnhalle des FJM-Gymnasiums. Vorkenntnisse braucht Ihr keine, nur Lust auf Bewegung nach Musik.

Zur Zeit steht die Bohemian Rhapsody bei uns im Mittelpunkt, und es macht riesigen Spaß. Wir freuen uns schon auf ein neues Jahr 2025 voller Ideen.

Eure Gabi Lindner



GYMNASTIK & TANZ



Die PLANA-Küche – so individuell wie sie selbst



PLANA Siegen
Weidenbruch 15
57072 Siegen-Seelbach
0271 703 278 30
siegen@plana.de

PLANA
AUS FREUDE AN KÜCHEN

SCHEINE FÜR VEREINE

Auch 2024 gab es wieder die REWE Aktion „Scheine für Vereine“. Die Scheine wurden vom 27. Mai bis 30. Juni bei Rewe ausgegeben, wie immer gab es pro 15 € Einkaufswert einen Vereinsschein. Es wurde von Euch wieder sehr fleißig gesammelt und die Scheine unserem Verein zugeordnet. Insgesamt haben wir 4.929 Scheine zusammen gebracht. Vielen Dank allen Sammlern und Unterstützern.

Der Vorstand

Es wurden von den 4.929 Punkten folgende Prämien eingelöst:

- **Sonnenschirm**
- **Sony Bluetooth Lautsprecher (Tennis)**
- **Slam Ball 4er Set (Fitness)**
(Lieferung noch offen)
- **Whiteboard**
- **Tablet (Schwimmen)**



SCHEINE FÜR VEREINE



Wir leben Kompetenz
und Qualität.



Öffnungszeiten unserer Ausstellung:
Montag - Freitag 10 - 18 Uhr
Samstag 9 - 12 Uhr



Wunschtüren von: **SCHÜCO**

Glasfaserkabel - Anschluss

Dank dem intensiven Einsatz von unserem Vorstandsmitglied Ulrich Kleusberg und unserem Hausmeister Adrian Dreghin erhielten wir die Zusage, dass der Glasfaseranschluss doch noch bis zu dem AdH-Gebäude erlegt wird. Und so rückten an einem Samstag die Mitglieder der Tiefbaufirma mit schwerem Gerät im Köhlerweg an. Von dort aus mussten dann umfangreiche Tiefbauarbeiten durchgeführt werden, um das Glasfaserkabel bis zur Turnhalle / Geschäftszimmer zu verlegen. Dank dem großartigen Einsatz von allen Beteiligten ist jetzt der AdH auch mit dem schnellen Internet-Anschluss – sobald dieser freigeschaltet wird – ausgestattet.



Aikido-Lehrgänge im AdH

Nach der langen Pause durch die Corona-Pandemie haben endlich wieder Aikido-Lehrgänge stattgefunden. Besonders begeistert waren die Teilnehmenden über die Möglichkeit, sich im TuS- AdH Weidenau zu treffen und gemeinsam zu trainieren. Die gute Atmosphäre des Dojos (Trainingsort) und die Herzlichkeit der Gemeinschaft haben viele Menschen dazu inspiriert, die Kunst des Aikido (neu) für sich zu entdecken. Die Lehrgänge boten nicht nur Gelegenheit, Techniken zu erlernen und zu vertiefen, sondern auch, die Philosophie von Aikido – Harmonie, Respekt und Verbindung – hautnah zu erleben. Der Neustart der Aikido-Veranstaltungen zeigt, wie wichtig der persönliche Kontakt und das gemeinsame Üben für diese Kampfkunst sind. Viele freuen sich bereits auf weitere Lehrgänge und die Fortsetzung dieser – etwas eingeschlafenen – Tradition. Aikido im „AdH“ zu praktizieren ist weit

mehr als nur Sport – es ist eine Einladung, Gemeinschaft und die Kunst des Budo auf besondere Weise zu erleben. Ein Ort, an dem Menschen sich austauschen, voneinander lernen und in die Geheimnisse der japanischen Kampfkunst eintauchen können. Die besondere Atmosphäre bei „uns“, schafft nicht nur Raum für intensives Training, sondern auch für geselliges Beisammensein. Nach den Trainingseinheiten versammeln sich die Teilnehmenden im Gemeinschaftsraum, um gemeinsam zu essen, zu lachen und den Tag Revue passieren zu lassen. Diese harmonische Verbindung von Bewegung, Meditation und Gemeinschaft macht das Training in Weidenau zu einem besonderen Erlebnis. Wer einmal die Atmosphäre im TuS-AdH Weidenau erlebt hat, wird verstehen, warum Aikido hier mehr als nur eine Kampfkunst ist. Wir laden zu den üblichen Trainingszeiten gerne zum Probetraining ein.



HAUSMEISTERSERVICE

Unser freundliches und familiäres Team besteht aus hochqualifizierten Mitarbeitern, die allesamt ein Maximum an Erfahrung und Ruhe für eine immer saubere und ordentliche Arbeit. Zudem arbeiten wir Hand in Hand mit diversen qualifizierten Meisterbetrieben in unterschiedlichen Gewerken. So können wir Ihnen ein breites Leistungsfeld anbieten.



Abbruch & Erdarbeiten



Haarverkleinerung



Reinigung



Geräusche





An der Stetze 2 · 57223 Kresental · Telefon: 02732 / 5590558-559 · Mobil: 0171 9527262 · martin.kletke@t-online.de · www.martin-kletke-bau.de

AIKIDO



ZUHAUSE BEI DER WGH

WGH - Wohnungsgenossenschaft Hüttental eG
Jahnstraße 45 · 57076 Siegen
Telefon 0271 48951-0 · Fax 0271 48951-51
info@wgh-siegen.de · www.wgh-siegen.de



Selbstbehauptung für Mädchen und Jungen

Was ist Selbstbehauptung für Kinder eigentlich?

Was ist Ziel des Workshops?

Beschreibung:

Wer sich seiner Stärken bewusst ist, strahlt ganz automatisch mehr Selbstbewusstsein aus. Das gilt für Kinder ebenso wie für Erwachsene – und gerade Kinder haben es umso mehr nötig.

Selbstbehauptungskurse geben Kindern das nötige Selbstwertgefühl, das notwendig ist, um sich nicht alles gefallen zu lassen



Liebe Eltern,
der **TuS AdH Weidenau 1885 e.V.** möchte einen Selbstbehauptungsworkshop für alle Kinder von 7 bis 12 Jahren anbieten.

Ort: Jahnhalle des TuS AdH Weidenau, Köhlerweg 20, 57076 Siegen

Termin: 17.01. – 07.03.2025 immer freitags, je 17:30 – 18:30 Uhr

Kursdauer: 8 Termine je 1 Stunde

Kosten pro Kind: 40€ für Vereinsmitglieder / 60€ für Nicht-Vereinsmitglieder *

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Mineralwasser

Anzahl: Maximal 15 Kinder

Anmeldung bis 10.01.2025 per E-Mail: info@adh-weidenau.de

*Die Teilnahmegebühr kann sich bei Bewilligung einer beantragten Förderung noch (deutlich) reduzieren.

Referent: Holger Wiederstein –Zertifizierter Gewalt- und Konfliktmanager

Info zum Selbstbehauptungsworkshop

Sollte Ihr Kind wegen Überbelegung des Kurses nicht teilnehmen können, wird zeitnah ein neuer Kurstermin bekannt gegeben.

Die Kursgebühr ist vor Kursantritt bis spät. 15.01.2025 auf folgendes Konto zu überweisen:

Kontoinhaber: TuS AdH Weidenau e. V.
IBAN DE31 4605 0001 0000 0108 92
Sparkasse Siegen

Verwendungszweck: Selbstbehauptungskurs „Name des Kindes“

Weitere Fragen oder Informationen:
Holger Wiederstein, Tel. 0160/6379019



STARK in der Beratung

Im Service

Irene Hopf-Griffig, Tatyana Diede

Gärtnerstraße 6 57076 Siegen

www.rolandapotheke@web.de

HTI

HORTMANN

Komm' ins Team!



Du suchst einen Ausbildungsplatz mit Zukunft? Nachhaltigkeit und Deine Umwelt liegen Dir am Herzen? Dann bist Du bei der HTI-GRUPPE genau richtig! Trinkwasser- und Energieversorgung, moderne Wasser- und Abwasserwirtschaft sowie der klassische Straßenbau stehen dabei ebenso im Fokus unseres Handelns wie technische Lösungen für den Wasserstoffnetz- und Breitbandausbau, Konzepte für den Hochwasserschutz und innovative Logistikansätze für mehr Klimaschutz.

DEINE AUSBILDUNG ALS

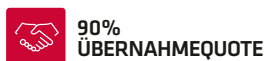
- **KAUFFRAU/KAUFMANN FÜR GROß- UND AUßENHANDELSMANAGEMENT (w/m/d)**
- **FACHKRAFT FÜR LAGERLOGISTIK (w/m/d)**
- **FACHLAGERIST/IN (w/m/d)**
- **BERUFSKRAFTFAHRER/IN (w/m/d)**

Darauf kannst Du dich außerdem freuen:

- Dein Platz im Team: Von Anfang an bist Du wichtiger Bestandteil unseres Teams und hast die Möglichkeit, Verantwortung zu übernehmen
- Unterstützung und individuelle Förderung: Wir zeigen Dir, was Du für den langfristigen Einsatz im Betrieb und für den erfolgreichen Abschluss Deiner Ausbildung brauchst
- Lern Deine Stärken kennen: Um festzustellen, was Dir besonders gut liegt, durchläufst Du bei uns die verschiedenen Abteilungen
- Das gewisse Extra: Für Deinen täglichen Einsatz revanchieren wir uns mit Urlaubs- sowie Weihnachtsgeld

Die reguläre Ausbildungsdauer beträgt 3 Jahre.

Ausbildungsbeginn: jährlich zum 1. August



**Bewirb Dich jetzt bei der
HTI HORTMANN KG**

Christian Hähn
Elkersberg 11
57234 Wilnsdorf

Hast Du Fragen?

Kontaktier uns gerne!

ausbildung@
hortmann-handel.de
T +49 27398759-281

Mehr Informationen

WWW.HORTMANN-
HANDEL.DE

SPORTANGEBOT

Sportart	Tag	Uhrzeit
Aikido		
	Mittwoch	18:30 - 20:00
	Donnerstag	19:45 - 21:30
Ballsport		
Freizeitfußball	Montag	18:00 - 20:00
Fußballtennis	Montag	20:00 - 22:00
Prellball "Alte Herren"	Donnerstag	18:15 - 19:45
Spaßtruppe '67 Prellball	Freitag	18:30 - 20:00
Fitness & Gymnastik		
Fitnessgymnastik für Frauen	Mittwoch	20:00 - 21:30
Funktionsgymnastik Frauen 60+	Montag	17:45 - 19:00
Fit & Vital 50+	Montag	20:00 - 21:00
(Funktions-) Gymnastik Frauen 50+	Mittwoch	20:00 - 21:30
Gym & Ball (Gymnastik und Volleyball)	Montag	20:00 - 22:00
Bodyweight & Fitness-Training	Montag	19:00 - 20:15
Kinder		
Kinderturnen	Dienstag	16:45 - 18:15
Kurse		
Fit Camp	Sonntag	11:00 - 12:15
	Mittwoch	18:30 - 19:45
Laufen		
10km+	Sonntag	09:30
bis 10km	Donnerstag	18:30
Leichtathletik		
Erwachsene	Dienstag	18:30 - 20:00
Senioren	Freitag	20:00 - 22:00
Leichtathletik ab 10 Jahre (Winterhalbjahr)	aktuell inaktiv, bei ausreichendem Interesse wieder möglich	
Leichtathletik Leistungsstufe	siehe auch AdH Webseite	
Reha-Sport		
	Zentraler Kontakt über Ulrich Kleusberg	
	Dienstag	14:30 - 15:15
	Dienstag	15:15 - 16:00
	Donnerstag	11:30 - 12:15
	Donnerstag	16:10 - 16:55
	Donnerstag	16:55 - 17:40

SPORTANGEBOT

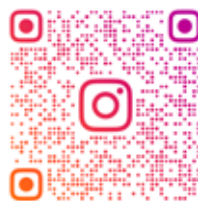
Ort	Ansprechpartner*in	Kontaktdaten
Jahnhalle Jahnhalle	Stefan Leierendecker	0151 54426770 aikidoweidenau@gmail.com
Kleine Schießbergturnhalle Dreifachhalle Schießberg Jahnhalle Jahnhalle	Michael Becker Hans-Jörg Hummel Bernd Schneider	beckersmicha@gmx.de 0160 99601796 & 0271 8706015 02738 4673 & 0176 51989878 schnickes@t-online.de
Turnhalle Friedrich-Flender-Schule Jahnhalle Jung-Stilling-Schule Jahnhalle Dreifachhalle Schießberg Jahnhalle	Regine Göttert Bärbel Peter Regine Göttert Anette Oelmann-Daub Annemarie Berg Heidi Reuter Astrid Kinkel	0271 75575 0271 2503633 0271 75575 0271 43424 0271 43975 0271 83784 0170 6053585
Jahnhalle	Jaqueline Lovric Rosa Di Bella	0170 7790702 0151 68833582
Jahnhalle Glückaufschule	Andrea Schneider	0151 17266837 andrea.schneider1505@t-online.de
Wanderparkplatz Dautenbach (oder nach Absprache) AdH Parkplatz (oder nach Absprache)	Regine Göttert Ulrich Kleusberg	0271 75575 0160 5176362 ulrich.adhweidenau@gmx.de
Jahnhalle (Sommer: Glückauf-Kampfbahn) Jahnhalle	Gerd Kohlberger Harald Süßmann Heidi Georg Heidi Georg	0271 682078 0271 81621 0271 86077 0271 86077
Jahnhalle Jahnhalle Jahnhalle Jung-Stilling-Schule Jung-Stilling-Schule	Melanie Helm Melanie Helm Juliane Müller Kathrin Steinmetz Kathrin Steinmetz	0160 5176362 oder ulrich.adhweidenau@gmx.de

SPORTANGEBOT

Sportart	Tag	Uhrzeit
Rücken		
Rückentraining / Präventives Haltungstraining	Donnerstag	10:00 - 11:00
Rückengymnastik	Mittwoch	10:00 - 11:00
Schwimmen		
Wassergewöhnungskurs 3-6 Jahre	Montag	17:00 - 17:45
Wassergewöhnungskurs 3-6 Jahre	Montag	18:00 - 18:45
Anfängerschwimmen (Schwimmkurs)	Mittwoch	16:00 - 16:45
Kinder und Jugendliche Gruppenstunde	Mittwoch	16:45 - 17:30
Kinder und Jugendliche Gruppenstunde	Mittwoch	17:30 - 18:15
Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene	Mittwoch	19:00 - 20:00
Leistungsgruppe	auf Anfrage	
Sportabzeichen		
	Mai bis September	
Tanz		
Gymnastik und Tanz	Montag	19:30 - 21:30
Tennis		
	täglich	
	täglich	
Turnen		
Gerätturnen Mädchen Anfängerinnen	Mittwoch	16.00 - 17.15
Gerätturnen Mädchen Fortgeschrittene		17.15 - 18.30
Gerätturnen Mädchen 6 - 16 Jahre	Freitag	15:00 - 18:00
Männerriege 50+	Dienstag	20:00 - 21:30
Volleyball		
Volleyball Herren Mannschaft	Montag	20:00 - 22:00
	Samstag	15:00 - 18:00
Anfänger Mixed	Dienstag	18:15 - 19:45
Hobby Mixed	Donnerstag	20:00 - 22:00
Anfänger Mixed	Sonntag	15:00 - 18:00



AdH Internet Seite



TUSADHWEIDENAU

AdH Instagram

SPORTANGEBOT

Ort	Ansprechpartner*in	Kontaktdaten
Jahnhalle	Hans-Joachim Michel	0271 44429
Jahnhalle	Heidi Reuter	0271 83784
siehe auch AdH Webseite Hallenbad Löhrtor Hallenbad Löhrtor Hallenbad Weidenau Hallenbad Weidenau Hallenbad Weidenau Hallenbad Weidenau	Rosa Di Bella	rosa.adhweidenau@gmx.de 0151 68833582
	Rosmarie Junker	anroju@directbox.com
Termine siehe Webseite	Helmut Peter	0271 2503633
FJM-Gymnasium, Kleine Halle	Gabi Lindner	02737 4448
Tennisanlage Außenplätze	Petra Canpolat Joanne Kross	0151 50036896 0160 94167221
Jung-Stilling-Schule Jung-Stilling-Schule Jahnhalle	Jaqueline Lovric oder Moni Glodek	0170 7790702 0151 18335102
Jahnhalle	Burkard Wied	02732 8899746
Kreissporthalle Jahnhalle Sonnenhangschule Kreissporthalle Jahnhalle	Dirk Spitters	0157 57191414

Gut beraten!

...MIT ZEIT UND HERZ!



OPTIK

Meisterbetrieb

UHREN

Meisterbetrieb

SCHMUCK



EINFACH SPITZE:
beste Bewertung bei
werkenndenbesten
optikerinsiegen



TRAURINGE
einfach selbst konfigurieren:
www.trauringsiegen.de

PIWO
OPTIK UHREN SCHMUCK



Rathausstraße 7 | 57078 Siegen | Telefon (0271) 8706102 | www.piwo-optik.de
Öffnungszeiten: Montag - Freitag 9:00 - 18:00 Uhr | Samstag 9:00 - 13:00 Uhr

Südwestfälische Meisterschaften in Iserlohn

Am Wochenende vom 1.-2. Juni fanden die diesjährigen Südwestfälischen Jahrgangsmeisterschaften in Iserlohn statt. Hier konnten sich drei Weidenauer Pinguine qualifizieren und unter etwas widrigen Bedingungen im Freibad ihr schwimmerisches Können unter Beweis stellen. Sophia Daudrich stellte über 200 Schmetterling eine neue persönliche Bestzeit auf (3:36,0).

Mattis Junker konnte seine bisherigen Bestzeiten bestätigen, sich über 200 Freistil sogar um 8 Sekunden auf 2:47,1 verbessern.

Lena Mallinkrodt trotzte der morgendlichen Kühle und schwamm gleich vier mal tolle Bestzeiten. Über 100 Freistil (1:17,11) wurde sie damit 2. und sowohl über 200 Lagen (3:09,29) und 100 Schmetterling (1:30,79) konnte sie sich den 1. Platz in ihrem Jahrgang sichern.



Freiwasser-Meisterschaften in der Aggertalsperre

Bei hochsommerlichen Temperaturen fanden am 7. und 8. September die Freiwassermeisterschaften in der Aggertalsperre statt. Viele Weidenauer Pinguine der SG-Leistungsgruppe nahmen hier teilweise zum wiederholten Mal teil. Auch zwei jüngere Kinder der Pinguin-Leistungsgruppe konnten hier zum ersten Mal ihre Leistung auf den sehr langen Strecken unter Beweis stellen. Sophia Daudrich (Jg 2011) und Mattis Junker (2013) schwammen zunächst „zum Eingewöhnen“ die 500 m. Anschließend absolvierten sie ihr Hauptrennen

über lange 2500m von Boje zu Boje. Dass das Schwimmen im freien Gewässer eine ganz andere Herausforderung darstellt als das Bahnziehen im Hallenbad konnten sie dabei erfahren. Die Orientierung ohne Leinen und Bodenmarkierung ist gar nicht so leicht.

Den krönenden Abschluss des Freiwasser-Ereignisses bildete die Teilnahme an der 3x1250m Staffel. Hier konnte ein Siegener Team mit Kevin Geiselhart, Liara Schneider und Jordan Kribber sogar Platz 2 in der offenen Klasse erreichen.





Mit diesem Gutschein sparst du...



-20%

...auf einen nicht reduzierten Artikel deiner Wahl*,
bis zum 12.01.25

Bitte diesen Coupon, oder die gesamte Seite mitbringen

 **INTERSPORT**
LANGENBACH

Sport Langenbach GmbH
Hauptmarkt 14-15 · 57076 Siegen-Weidenau
Tel.: +4927146588 · www.intersport-langenbach.de

*nicht mit anderen Aktionen kombinierbar, gilt nicht auf
Fitnessgroßgeräte und Serviceleistungen

DEIN START

IN DIE ZUKUNFT

AUSBILDUNG IST (UNS) WICHTIG!



TIEFBAUFACHARBEITER



BETON- & STAHLBETONBAUER



DUALES STUDIUM
BAUINGENIEURWESEN



INDUSTRIEKAUFLEUTE



GLEISBAUER



STRASSENBAUER



HOCHBAUFACHARBEITER



**Starte deine Ausbildung beim „Ausbildungsbetrieb des Jahres“
im August 2025 oder 2026.**

Solltest du vorab Fragen zu einem der Ausbildungsberufe haben, wende dich bitte an
Herrn Christian Niedermeyer, Telefon: 0271 / 408-118. **Wir freuen uns auf deine Bewerbung!**

*gn (geschlechtsneutral): Alle Personenbezeichnungen beziehen sich auf Angehörige aller Geschlechter und wurden aufgrund der besseren Lesbarkeit gewählt.

W. Hundhausen Bauunternehmung GmbH
Stockweg 4 · 57076 Siegen
Telefon: (0271) 408-0
www.hundhausen.de



 **5 Standorte**

 **330 Mitarbeiter**

 **40 Nachwuchskräfte**

Planung · Schlüsselfertigbau · Hoch- und Ingenieurbau · Straßen- und Tiefbau
Spezialtiefbau · Stahlbeton-Fertigteile · Gleisbau · Wasserbau und Hochwasserschutz

BRSNW Kurzbahn-Cup in Remscheid

Am 14. und 15. September fand in diesem Jahr einer der wenigen inklusiven Wettkämpfe in der Region statt. Der BRSNW richtet seit einigen Jahren in Remscheid einen Wettkampf aus, bei dem beeinträchtigte und nicht beeinträchtigte Sportler:innen gemeinsam starten und auch gewertet werden. Die Leistungen werden gemäß einer offiziellen Klassifizierung in Punkte umgerechnet, sodass sich hier alle gemeinsam messen können.

Trotz einer erst sehr kurzen Trainingsphase seit der Sommerpause

konnten hier viele Kinder gute Ergebnisse erzielen und schon erste Pflichtzeiten für die Südwestfälischen Kurzbahnmeisterschaften im Dezember erschwimmen. Die Teilnahme an diesem Wettkampf soll in Weidenau zur Routine werden, um ein gemeinsames Wettkampferleben aller unserer Mitglieder zu ermöglichen.

Auf dem Foto zu sehen:

Sophia Daudrich, Mareile Junker, Lena Mallinkrodt, Lorena Thurow, Arvid Kott haus, Lasse Junker, Linnea Junker, Tim Mallinkrodt und Mattis Junker.



Wochenend-Freizeit am Giller

Vom 20. - 22. September fand eine Wochenendfreizeit für den Nachwuchs unserer Schwimmabteilung auf dem Giller statt. Bei herrlichem Wetter absolvierten 29 Mädchen und Jungs zwischen 6 und 14 Jahren am Freitagnachmittag zunächst eine Schnitzeljagd. Nach dem Abendessen wurden einige Teamspiele gespielt, bei denen sich die Kinder etwas näher kennen-

lernen konnten. Besonderer Beliebtheit erfreuten sich danach die Tischtennisplatten des Jugendwaldheims. Am Samstagvormittag absolvierten die Kinder in Kleingruppen eine Gillerolympiade, bei der sie ihr Können in Disziplinen wie Gummistiefelweiterschleudern, Schwimmbrillenweitwurf und Balltransport unter Beweis stellen konnten. Ein besonderes Highlight stellte das Fangen der Schokoküsse mit der Schokokusschleuder dar. Nachmittags wurde eine Wanderung zur nahegelegenen Ginsburg unternommen.

Ein Lagerfeuer mit Stockbrot und gegrillten Marshmallows rundete das Programm ab. Nach einer letzten Spielrunde am Samstagvormittag konnten die Kinder nach dem Mittagessen wieder von ihren Eltern in Empfang genommen werden.





einfach Blume

**Dunja Niesen-Kruska
Floristmeisterin**

Schlosserstraße 10
57076 Siegen

Fon 0271 - 7412931

Fax 0271 - 7412945

einfach.blume@t-online.de

Gestecke

Sträuße

Festdekorationen

Tischdekorationen

Trauerfloristik

Gedenkfloristik

Hochzeitsfloristik

Ausflug 2024 der Spielegruppe

Es ist der 1. August – wir, d.h. der Spielkreis, treffen uns um 12.30 Uhr auf dem AdH – Parkplatz. Hans Jürgen wartet schon mit dem AdH – Bus auf uns. Wir wollen heute nach Bad Marienberg und uns den Tierpark ansehen. Zügig geht es am Siegerland Flughafen vorbei bis zum Abzweig Richtung unseres Ziels. Ein großer Parkplatz für Besucher ist da. Von dort hat man eine weite Aussicht bis zum Siebengebirge. Gleich gegenüber ist der Eingang und schon sind die ersten Tiere da: Rehe mit ihren Kitzchen, Schafe, Ziegen die auf umgelegten Baumstämmen klettern, zwei Bisons und Alpakas. Ein Kletterwald mit zwei verschiedenen Schwierigkeitsgraten für Groß und Klein schließt sich an. Für Kinder gibt es noch Autoscooter und verschiedene andere Spielgeräte. Unser Nachmittagskaffee haben wir dann im Wildpark Hotel eingenommen.

Das gewisse Extra an diesem Haus ist, dass sich das letzte Stockwerk um 360 ° dreht und wir immer wieder in alle Himmelsrichtungen sehen konnten. Auf der Rückfahrt haben wir einen Stopp an der Autobahnkirche in Wilnsdorf eingelegt. Der Architekt und die Handwerker haben sich etwas Besonderes einfallen lassen, „Hohe Kunst“. Ohne noch etwas Kräftiges zu essen, konnten wir ja nicht nach Hause fahren. Also was lag näher als der Rasthof dort oben. Wir haben vorzüglich gegessen. Dann war der wunderschöne Tag auch schon zu Ende und jeder fuhr mit neuen Eindrücken nach Hause. Besonderen Dank an Ingeborg, die die Tour schon vorher ausgekundschaftet hatte. Hans Jürgen hat uns wieder sicher gefahren und unser Dank geht an ihn. „Wunderbar“.

Doris Wilcke

SPIELEGRUPPE



Alles für Abwasser und Trinkwasser:

SYRO GmbH
Schmiedestraße 3
57234 Wilnsdorf

tel: 02737/ 9851-0
fax: 02737/93731
info@syrogmbh.de



FÜR DIE NATUR
STETS IM EINSATZ

Edelstahlverarbeitung

Schachtausrüstung

Rohrleitungsbau

Regenbeckenausrüstung

Kläranaulagenausrüstung

Wasserversorgungsanlagen

Service und Wartung

Unser Tagesausflug Gymnastikabteilung Heidi Reuter am Mittwoch, dem 17. Juli 2024

Das Ziel war in diesem Jahr das Deutsche Sport- und Olympiamuseum in Köln

Ich möch ze Fooss noh Kölle jonn

Zwar nicht zu Fuß sondern mit einem Bus der WernGroup waren wir pünktlich um 10:30 Uhr zu einer geführten Museumsbesichtigung startbereit. Das Museum präsentiert die Sportgeschichte von der Antike bis zur Moderne.



Es liegt im Kölner Rheinauhafen direkt neben dem Schokoladenmuseum. In den unterschiedlichen Themenräumen z.B. Antike, Deutsches Turnen von „Turnvater Jahn“, Englischer Sport, Olympische Spiele 1936 in Berlin (zeitkritisch aufbereitet), Boxen, Fußball bis hin zu den Olympischen Spielen 1972 in München wurden uns Besonderheiten erläutert. Ausgewählte Objekte aus der Welt des Sports konnten untersucht werden z. B. ein zerschlagener Tennisschläger von Boris Becker,

der ja gerne mal seinem Temperament Luft machte! Oder – sehr eindrucksvoll – ein ellenlanges Achterboot der Ruderer!!

Auch Mitmachstationen laden zu sportlicher Aktivität ein ... mal so weit springen wie unsere deutsche Weitspringerin Malaika Mihambo, die im Juni 2024 bei der Europameisterschaft in Rom mit 7,12 Meter die Goldmedaille gewann. In einer Sprunggrube ist die Weite sehr eindrucksvoll nachzuvollziehen. Besonders die jungen Museumsbesucher bemühten sich ebenso eifrig wie lautstark, aber natürlich vergebens, den Rekord „einzustellen“.

Dä is jelenkisch wie en Ihsebahnschienen

Nach so viel Sport hatten wir Spaß an einer kurzen Panorama Rheinfahrt nach Rodenkirchen, wo im Restaurant „Alte Liebe“ das bestellte Mittagessen schon auf uns wartete. Zurück gings „wohl gestärkt“, auf dem gleichen Wege zurück zum Kölner Dom, wo wie immer „das Leben tobt“. Wilhelm Grimm, der Organisator unseres Ausflugs, sammelte uns schließ-

GYM & BALL



lich um 18:00 Uhr an der Ostseite des Doms ein, um uns durch den wuseligen Bahnhof zum Bus zu lotsen und nach Hause zu bringen.

Keiner war verloren gegangen und alle waren begeistert von dem Ausflug und

der tollen Organisation. Vielen Dank lieber Wilhelm!!!!

Et war rischtisch schön!!

Ute Leese-Jablonski

Gärtnerei
Hartmann
GARTEN. LANDSCHAFT. LEBEN.

In der vierten Generation
sorgen wir für zufriedene Kunden
im ganzen Siegerland.

Wir sind für Sie da

Tel. 0271 75245 · Mobil: 0160 90278271
info@gaertnerei-hartmann-siegen.de
Friedenstraße 59 · 57076 Siegen



(Dauer-)Grabpflege
Gartenpflege
Garten- und
Landschaftsbau
Baumpflege

BAUSTRA

G m b H

BAUUNTERNEHMEN

- ➔ Erd- und Entwässerungsarbeiten
- ➔ Hofbefestigung
- ➔ Außenanlagen
- ➔ Kanalbau
- ➔ Straßenbau
- ➔ Parkplatzbefestigung
- ➔ Betonbau
- ➔ Abbrucharbeiten

Flocksdorfstraße 7
57234 Wilnsdorf
Tel. 02737 / 597-3
info@baustra.de
www.baustra.de



Für alle Objekte der richtige Partner!

Wilnsdorf-Anzhausen · Telefon 0 27 37 / 59 73



DEN GANZEN MENSCHEN IM BLICK!

THERAPIE

- Osteopathie
- Physiotherapie/Krankengymnastik
- Kiefergelenkbehandlung/CMD
- Medizinische Trainingstherapie
- Golf-Physiotherapie/-training



ZEPTOR MED/VIBRATIONSTRAINING

- Koordination, Stabilität, Kraft

MEDIZINISCHES FITNESSTRAINING

- Eingangsanalyse und individuelle Trainingsprogramme für Ihre Ziele

FUNCTIONAL TRAINING

- Koordinierte, mehrdimensionale (3D) Bewegungsabläufe mit freien Gewichten und variablen Widerständen – intensiv und effektiv durch Alltags- und Sportbezug

SPORTARTSPEZIFISCHES TRAINING

TRAINING

- Mehr Leistung – weniger Verletzungen in Ihrer Sportart

KYBUN – DAS ALLTAGS-BEWEGUNGSKONZEPT

- Haltung, Balance, Entlastung – Training auf weichelastischem Untergrund



FORMERSTRASSE 1
57076 SIEGEN-WEIDENAU
FON 0271-2317911
WWW.OPT-SIEGEN.DE
INFO@OPT-SIEGEN.DE



Männerriege on Tour

Neben den Besichtigungen des **Klärwerks** in **Büdenholz**, den Firmen **Gayko** und **Lindenschmidt** unternahmen die Mitglieder der Männerriege – natürlich mit Begleitung – im Rahmen des Ferienprogramms auch eine Busfahrt zum **ZDF** nach Mainz



Bei allen Besichtigungen erhielten wir durch die Inhaber oder Leitenden Angestellten der einzelnen Unternehmen detaillierte Informationen über die sehr komplexen Betriebsabläufe und deren Neuentwicklungen. So auch in dem ZDF – Studio. Bei dem Rundgang durch die einzelnen Abteilungen wurde uns ein Überblick, durch die sehr gute Führung, über die Zusammenstellung, Aufbau und den Ablauf der einzelnen Sendungen vermittelt. Der Höhepunkt war natürlich die Besichtigung des ZDF – Sportstudios.



Besuch bei der WERNGroup

Marienhütte 2, hier wurden die Mitglieder der Männerriege, die im Rahmen des Ferienprogramms 2024, die WERN Group besichtigten, im Empfangsbereich von den Herren Bettermann (Betriebsleiter) und Tobisch (stellv. Betriebsleiter), herzlich begrüßt.

Herr Bettermann stellte ausführlich die Strukturen der gesamten Unternehmensgruppe, deren Entwicklung und Bedeutung für die Region, sowie die vertraglichen Verpflichtungen, die die Unternehmensgruppe im Rahmen der

MÄNNERRIEGE

Personenbeförderung übernommen hat, vor. In der gesamten Gruppe werden z. Zt. über 400 Mitarbeiter / -innen beschäftigt.

Bei dem anschließenden Rundgang durch die einzelnen Hallen- und Bürobereiche erhielten wir einen Einblick über die komplette Infrastruktur, den Einsatz der Busfahrer, die Erstellung der Fahrpläne, den Instandsetzungsbereich, sowie Mitarbeiterschulungen, welche zur Sicherstellung der Personenbeförderung notwendig sind.



Im täglichen Einsatz legen die 300 Busse eine Strecke von 40.000 Km zurück. Dies entspricht einer jährlichen Gesamtfahrstrecke von 17 Millionen Fahrplankilometern, was in etwa 22 Reisen zum Mond entspricht! Für diese Fahrleistungen werden jährlich 3 Mio. Liter Diesel benötigt.

Einen wesentlichen Beitrag leistet die Unternehmensgruppe in der Schüler – und Studentenbeförderung. Täglich steuern z. B. die Busse rund 1.600

mal den ZOB in Siegen an. 156 Schulen werden im Verkehrsgebiet angedient und 9.500 Studenten nutzen täglich das Mobilitätsangebot der VWS GmbH.

Neben diesen Personenbeförderungen steht auch ein Rettungsbus für kurzfristige Einsätze nach Maßgabe der Einsatzleitstelle des Kreises Siegen Wittgenstein immer bereit.

Ferner werden auch Fahrten mit Oldtimerbussen und unterschiedlich großen Reisebussen angeboten und organisiert.

Beeindruckt waren alle Teilnehmer von dem umfangreichen und täglich aktualisierten Informationssystemen z.B. der einzelnen Straßensperrungen oder Unfällen. Dieses System steht dem Fahrpersonal digital während der gesamten Fahrzeit zur Verfügung.

Aber das „Herzstück“ des gesamten Betriebssystems ist die Verkehrsleitzentrale. Hier sind alle Busstrecken und Standorte in dem 2.700 km² großen Verkehrsgebiet erfasst. Der Mitarbeiter in der Zentrale ist für alle Busfahrer / -innen immer direkt erreichbar und kann, falls notwendig, sofort eine Hilfestellung leisten.



MÄNNERRIEGE

Nach dem Rundgang wurden wir bei einer umfangreichen Verköstigung in dem Schul- und Informationszentrum auch von dem Geschäftsführer, Herrn Wern, persönlich begrüßt.



In seiner liebenswerten persönlichen Siegerländer - Art berichtete er über seine vielseitigen Lebens – und Berufserfahrungen. Von der Ausbildung als Walzendreher bei der Firma Karl Buch, sowie über die unterschiedlichsten Begebenheiten in und mit den verschiedenen Firmen im In – und Ausland, bis hin zu seiner beruflichen Rückkehr ins Siegerland. Aber auch über die Diskussionen im „Familienrat“ vor dem Kauf der VWS und bis zu dem heutigen Stand der WERNGroup ließ er uns teilhaben. Zu der WERNGroup gehören inzwischen 10 Unternehmen. Damit ist der Unternehmensverbund das größte in Privatbesitz befindliche Busunternehmen in Deutschland. Alle Teilnehmer waren beeindruckt von den vielseitigen Aufgaben, die das Unternehmen für die tägliche Personenbeförderung leistet. Es war eine sehr interessante und informative Veranstaltung.

Hans Jürgen Berg



Frischer Wind für die Männerriege – unsere neuen T-Shirts!

Schwarz war gestern – die Männerriege zeigt sich ab sofort in ganz neuen Farben! Nach Jahren in dunklen Shirts, die uns bei sommerlichen Temperaturen eher wie eine Sauna zum Mitnehmen vorkamen, haben wir endlich den Schritt gewagt: Es wurde bunt!



Von knalligem Blau über sattes Grün bis hin zu einem leuchtenden Rot – unsere neuen T-Shirts lassen uns nicht nur sportlicher wirken, sondern sind auch echte Hingucker. Keine Sorge, wir haben darauf geachtet, dass die Farben unsere Bewegungen nicht überstrahlen. Wer in den neuen Shirts unsere Gruppengymnastik verfolgt, könnte allerdings meinen, eine Farbenexplosion hätte sich mitten in der Halle entladen. Aber genau das wollten wir: Lebendigkeit, Freude und ein bisschen Witz – genauso wie wir selbst!

Die Entscheidung für die neuen Shirts war übrigens einstimmig. (Okay, fast. Einem Mitglied war's „etwas zu bunt“, aber der Rest hat ihn mit einem Augenzwinkern überzeugt.) Und ganz ehrlich: Jetzt, wo wir gemeinsam vor der Kamera in unseren neuen Outfits posieren, sieht selbst der Skeptischste ein, dass es eine gute Entscheidung war.

Schaut euch unser Gruppenfoto an – es lohnt sich! So bunt waren wir noch nie, und wir sind mächtig stolz darauf. Denn wer sagt, dass Männerriegen immer grau und ernst sein müssen? Wir sind der lebende Beweis, dass auch Tradition mit Farbe Freude macht.



Auf viele bunte, sportliche Stunden!
Eure Männerriege

Hellmich | Partner

INGENIEURGESELLSCHAFT

Technische Gebäudeausrüstung
Beratung • Planung • Bauleitung

57076 Siegen
Samuel-Frank-Str. 11

Tel.: 0271 / 890 52 – 0
Fax : 0271 / 890 52 50
info@hellmich-partner.de
www.hellmich-partner.de

- Heizung • Lüftung • Klima
- Sanitär • Elektro • Kälte
- Energieberatung • Gutachten
- techn. Brandschutz • Labortechnik
- Bauphysik • EnEV



(0271)
87 00 87



TAXI PETER
Inh.: Patrick Lohse

Birlenbacher Straße 23 · 57078 Siegen · Fax 0271 / 780770 · E-Mail: taxi-peter@gmx.de



- **Krankentransporte**
- **Liegend/Sitzend**
- **Rollstuhltransporte**

- **Kurierfahrten**
- **Flughafentransfer**



WALTER SCHNEIDER



IHR AUTOHAUS. SEIT 1958

Wir bewegen die Region.



Nutzfahrzeuge



SKODA



PETROL
WASH & CLEAN



57MOBIL



CUPRA
SERVICE



SEAT
Service

HORWIN

www.walter-schneider.de

Mobility Day bei Walter Schneider

Ende Januar 2024 erreichte uns eine Anfrage unseres Vereinspartners Fa. Walter Schneider. Da der TuS AdH Weidenau vor einigen Jahren mit einer Leichtathletikgruppe an einer ähnlichen Veranstaltung teilgenommen hatte, fragte man uns erneut für eine Beteiligung an. Es handelte sich um den „Mobility Day“, an dem auf dem Gelände des Autohauses Walter Schneider in Weidenau verschiedene Beiträge zum Thema Mobilität gezeigt werden sollten. Dabei sollte es offensichtlich nicht nur um die motorisierte Mobilität gehen.

Nach einiger Überlegung, was man dort präsentieren könnte und womit wir den AdH auch gut repräsentieren würden, kamen wir auf das Thema „Functional Fitness“. Schließlich handelt es sich um ein altersunabhängiges Ganzkörpertraining, welches zur persönlichen Mobilität bis ins hohe Alter beiträgt. Diese Art des Trainings ist angesagt und macht hinsichtlich Dynamik etwas her. Nach der Zusage für die Veranstaltung am 20. April ging es nun daran, ein Programm zu erarbeiten und dieses einzuüben. Die Umsetzung erfolgte unter begeisterter Mitwirkung der Body Weight Fitnessgruppe.

Das Training dort findet jeden Montag ab 19 Uhr in der Jahnhalle des TuS AdH Weidenau statt, kommt gerne mal vorbei!

Nachdem wir das Programm zweimal eingeübt hatten, fühlten wir uns einigermaßen für das Event gerüstet. Mit 10 Teilnehmerinnen und Teilnehmern traten wir also am 20. April bei Walter Schneider an. Die anfängliche Nervosität – immerhin führen wir das Training normalerweise nicht vor Publikum auf – legte sich schnell und wir zeigten unsere Übungen, die wir so oder in ähnlicher Form in unserem Kurs machen. Mit flotter Musik waren wir motiviert und konnten die Aufmerksamkeit der Zuschauer auf uns ziehen. Außerdem hatten wir zu Beginn des Trainings noch die Gelegenheit, ein paar Worte zum AdH und unserem Sportangebot zu sagen.

Das Wetter war nicht ideal, aber immerhin regnete es während unserer Vorführung nicht, sodass sich der ein- oder andere Besucher vor der Bühne versammelte. Da die Bühne überdacht war, waren wir ohnehin unabhängig von möglichen Regenschauern. Im Anschluss an das Training mussten natürlich die verbrauchten Kalorien wieder zugeführt werden, mit Bratwurst, Bier und Waffeln.

MOBILITY DAY

Apropos: Übrigens beteiligte sich der AdH auch noch mit einem Waffelverkauf der Schwimmabteilung, der auch sehr gut ankam und die netten Helferinnen kamen mit der Waffelherstellung kaum den Anfragen hinterher. Auch an dieser Stelle ganz lieben Dank für das Engagement.

Zusammengefasst war es eine großartige Werbeveranstaltung für unseren Verein und es hat dazu auch noch viel Spaß gemacht. Vielen Dank an alle Beteiligten!



MOBILITY DAY



Böschungspflegearbeiten am Steilhang

Der Vorstand beschloss, die anspruchsvollen Böschungspflegearbeiten am Steilhang zwischen dem AdH-Platz und dem Köhlerweg einem Fachunternehmen zu übertragen. Am 25. und 26. November führten Frank Bunzel und sein Team von der Firma UTO Bunzel die Arbeiten mit großem Einsatz durch. Aufgrund der steilen Lage und der nur schmalen Zwischenbermen war die Tätigkeit besonders schwierig. Mit motorisierten Geräten wie Mulchraupe, Kettensäge und Motorschneidern wurden Gestrüpp und Bäume entfernt, ein Teleskopausleger kam zum Einsatz; das Astwerk wurde fachgerecht entsorgt. Besonders die vielen Brombeerranken erschwerten die Arbeiten und verlangten eine sehr sorgfältige Durchführung.

Wegen der Hanglage und der Abrutschgefahr waren die Arbeiten nicht ungefährlich.

Ein herzlicher Dank geht an die Firma Bunzel, die die Arbeiten mit hoher Sorgfalt und zu unserer absoluten Zufriedenheit absprachegemäß und termintreu ausgeführt hat! Die Pflege des Steilhanges muss regelmäßig wiederholt werden, um ihn in einem sicheren und gepflegten Zustand zu halten.

Über Eigentum wie Halle und Vereinshaus mit Hausmeisterwohnung, Tennisclubhaus und Tennisplätzen und dem AdH-Platz zu verfügen ist toll, erfordert aber regelmäßig viele Arbeiten für die Unterhaltung und daher auch den Einsatz finanzieller Mittel.



Gaukinderturnfest 2024 in Hilchenbach

Vom 14. bis 15. September fand zum ersten Mal das Gaukinderturnfest 2024 in Hilchenbach statt.

Der Samstag startete mit einer Begrüßung vom Bürgermeister Kyrillos Kaioglidis und einem Auftritt des Tanzstudios Fischer. Ein Flashmob zum warm werden durfte natürlich auch nicht fehlen. Anschließend konnte es mit den Wettkämpfen losgehen. Zuschauende konnten sich den Fachwettkampf im Gerätturnen, den Wahlwettkampf, den Fachwettkampf Leichtathletik, den Kinderwettkampf (KWK) bzw. Jugendwettkampf (JWK) oder die Pendelstafel anschauen. Neben den Wettkämpfen wurde auch eine Spielstraße mit Aktivitäten wie einem Bungee Run, Bubbleballs oder Glitzertattoos angeboten. Schließlich konnte um 17:00 Uhr die Siegerehrung sogar vor der geplanten Zeit stattfinden.

Nach der Siegerehrung ging es für viele der Teilnehmenden in die Realschule zum Abendessen. Insgesamt 370 Übernachtungen waren gemeldet. Vor der Nachtruhe durfte aber eine Kinderdisco mit DJ nicht fehlen! Die Disco wurde vom Tanzstudio Eger eröffnet, bevor dann alle die Tanzfläche stürmen konnten.

Am Sonntag ging es mit mehr oder weniger Schlaf zum gemeinsamen Frühstück und anschließend wieder in die Turnhalle, um in den letzten Wettkampf des Gaukinderturnfestes zu starten: Den Kindergruppenwettbewerb (KGW). In verschiedenen messbaren und nicht-messbaren Disziplinen übten sich hier insgesamt 170 Kinder und Jugendliche. Beendet wurde der Wettkampf mit der Siegerehrung und einer „Show der Sieger“, in der sich noch einmal sechs Gruppen, die vom Kampfgericht ausgewählt wurden, präsentieren konnten.

Mit knapp 500 Meldungen und 370 Übernachtungen war das Gaukinderturnfest ein voller Erfolg! Neben den 28 Helfenden aus der Turnjugend, stellte der TuS Hilchenbach weitere 150. Durch das große Engagement des TuS Hilchenbach und der Unterstützung der Stadt Hilchenbach konnten wir eine tolle Veranstaltung auf die Beine stellen. Wir möchten uns noch einmal herzlich bei allen Mitwirkenden bedanken!

Wir gratulieren allen Teilnehmenden und Mannschaften zu ihren tollen Ergebnissen und freuen uns über ein so schön verlaufenes Wochenende!

Quelle: <https://www.turnjugend.de/>

TURNEN

Die tollen Ergebnisse des AdH Teams

Mannschaft / Name	Sprung	Reck/StBa	Balken	Boden	Summe
-------------------	--------	-----------	--------	-------	-------

Schülerinnen F 8. Platz					
	33,9	32,2	33,05	34,2	133,35
Malou Wahl	10,95	10,6	10,75	11,2	
Hanna Fries	10,1	9,85	10,25	11	
Amelie Eggert	9,6	10,55	10,2	9,7	
Pauline Vitt	11,45	10,05	10,9	11,2	
Alana Ceka	11,5	11,05	11,4	11,8	

Schülerinnen E 5. Platz					
	38,3	39,95	40,1	41,75	160,1
Ildiko Mayenschein	12,5	13	12,6	13,7	
Nora Wollny	11,8	11,55	12,7	13,7	
Aswin Nas	12,25	13,7	13,4	14,05	
Julia Ulrich	13	13,25	13	13,6	
Elina Dema	12,8	12,2	13,7	14	

Schülerinnen D 3. Platz					
	38,55	42,55	43,6	45,5	170,2
Markella Marinou	12,1	12,4	13,6	14,4	
Asima Madak	12,6	14	14,15	14,7	
Mira Geske	12,55	12,55	13,95	14,6	
Elina Weber	13,4	13,15	13,3	14,4	
Stella Antona	12,35	15,4	15,5	16,2	

Schülerinnen C 11. Platz					
	44,8	42,1	34,95	37,65	159,5
Karoline Daub	14,15	12,15	10,75	11,05	
Lena Utsch	14,6	14,65	12,3	14,05	
Laura Malicki	15,45	13,95	11,5	10,75	
Dana Schwabecher	14,75	13,5	11,15	12,55	

Weibl. Jugend B 6. Platz					
	43,5	40,4	36,85	44,5	165,25
Carla Coelen	13,7	13,4	12,4	13,8	
Lavinia Janssen	13,1	12,6	13	14,5	
Samira Michel	16,7	14,4	11,45	16,2	

Weibl. Jugend A 6. Platz					
	43,95	42,1	39,15	42,3	167,5
Valesca Janssen	14,2	13,75	13,3	14,2	
Emma Funken	15,5	14,45	13,05	13,4	
Miriam Petruck	14,25	13,9	12,8	14,7	

Quelle: <https://www.turnjugend.de/>

TURNEN



Schoppenwein-Vorstellung im Vereinsheim

Am 28. Oktober 2024 hat der Siegerländer Weinkonvent e. V. zu einer besonderen Weinprobe geladen.

Im Mehrzweckraum unserer Jahnhalle wurden Schoppenweine aus Deutschland vorgestellt. Riesling, Silvaner, Müller-Thurgau, Portugieser, Lemberger und Co., „Wie sie die Winzer jeden Tag trinken“. Weine, die auch in den Besen-, Hecken-, Kranz- und Straußwirtschaften der deutschen Weinregionen gerne ausgeschenkt werden, standen auf dem Tisch und jeder konnte sich reichlich und nach eigenem Geschmack bedienen.

Begleitend dazu wurde eine deftige Vesper mit Wurst und Käse ange-

boten. Wein und Vesper waren die perfekte Grundlage für eine fröhliche und gesellige Runde, bei der auch Gespräche mit den bekannten und vorher unbekanntem Tischnachbarn nicht zu kurz kamen. Besonders hervorzuheben war die Teilnahme zweier Gäste aus Siegens Partnerstadt Morley in West Yorkshire, die unser Turnbruder und langjähriges Weinkonvents-Mitglied Jochen Rother mitbrachte.



WEINPROBE

Die Zeit verging wie im Fluge und es war die einhellige Meinung der Teilnehmer, dass dieses neue, fröhliche und gesellige Format einer Weinprobe eine Wiederholung wert ist.



mobene

Mobilität und Energie



Heizöl bestellen: **0800 1761761** (kostenfrei)
Vertriebsbüro Siegen www.mobene.de

Wir wünschen gute Fahrt.

Deine Aral Tankstellen
Hagener Straße 10 in Kreuztal,
Siegstraße 43 in Siegen und
Hagener Straße 19 in Wilnsdorf.



Sommerfest 2024: Ein voller Erfolg!

Am 7. September 2024 war es wieder soweit – unser Sommerfest beim TuS AdH Weidenau fand statt, und wir durften einen rundum gelungenen Nachmittag erleben! Der Tag startete mit einer schönen Wanderung durch den Tiergarten, bei der einige Vereinsmitglieder und Freunde die Natur in vollen Zügen genossen, bevor es zum Fest überging.

Bei strahlendem Sonnenschein und angenehmen Temperaturen kamen knapp 200 Vereinsmitglieder, Freunde und Familien zusammen, um gemeinsam einen unvergesslichen Tag zu verbringen. Für die musikalische Untermalung sorgte eine Live-Band, die für tolle Stimmung sorgte und Jung und Alt zum Mitwippen und Tanzen animierte.



Besonders die Kinder kamen voll auf ihre Kosten: Eine Hüpfburg, Glitzer-Tattoos, frisches Popcorn und



ein spannender Spieleparcours in der Halle boten den kleinen Gästen jede Menge Spaß und Abwechslung. Ein riesiges Dankeschön geht an unseren Jugendausschuss, der die Kinderaktionen hervorragend geplant und umgesetzt hat!

Auch das leibliche Wohl kam nicht zu kurz: Leckere Waffeln, frisch Gegrilltes wie Würstchen und Steaks sowie kühle Getränke sorgten dafür, dass alle Besucher kulinarisch bestens versorgt waren.

Ein großes Dankeschön geht an alle fleißigen Helferinnen und Helfer, die mit ihrem Einsatz dieses wunderbare Fest möglich gemacht haben. Wir freuen uns jetzt schon auf das nächste Vereinsfest beim TuS AdH Weidenau!

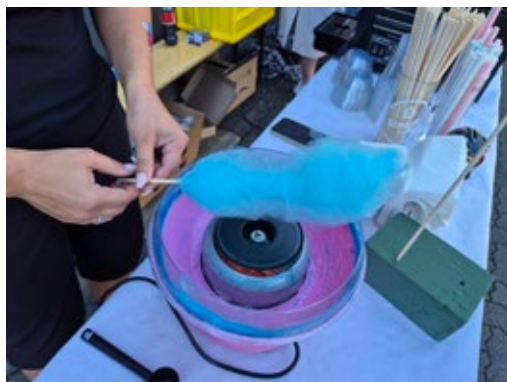
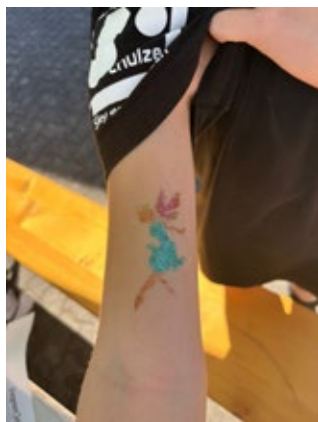
****Euer TuS AdH Weidenau****

SOMMERFEST

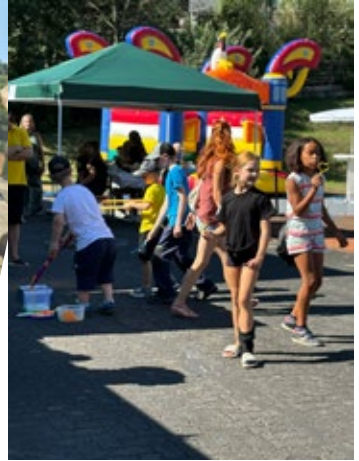
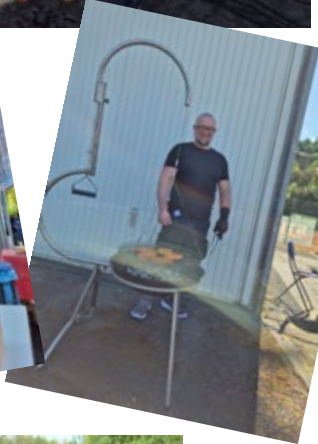
Hier noch weitere Impressionen unseres diesjährigen Sommerfestes



SOMMERFEST



SOMMERFEST



Neugierig ? Weitere Bilder und Videos auf unserem Instagram Profil





STEINER**CHEMIE**



TÜVRheinland®
CERT
ISO 9001

Techn. Chemikalien für alle Anwendungen
Planung und Einrichtung von Labors
Feinchemikalien und Laborbedarf

SCHNELL UND ZIELSICHER FINDEN, WAS SIE SUCHEN ...

www.steiner-chemie.de

STEINER GMBH
Chemie u. Labortechnik
Talsbachstraße 14 a
D-57080 Siegen

Telefon 0271 382035
Fax 0271 385265
E-Mail info@steiner-chemie.de
Internet www.steiner-chemie.de

Fit im Alter !

Wir über uns: „Ein starker Rücken durch Gymnastik in der Donnerstagsgruppe
, Präventives Haltungstraining‘ im AdH “

Heute möchte ich einmal die Aufmerksamkeit auf unsere Gymnastikgruppe in der Jahnhalle des AdH Weidenau lenken. Zu meiner Person: Ich heiße Hans-Joachim Michel, bin 71 Jahre alt und stehe dem AdH im siebten Jahr als Übungsleiter zur Verfügung. Ich übernahm von der mittlerweile leider verstorbenen Vorgängerin Margarete Otterbach, der der Verein auch sonst sehr viel zu verdanken hatte, die vorgenannte Gruppe. Nachdem ich etliche Jahre diese gleiche Funktion in der Judo-Vereinigung Siegerland inne hatte, habe ich mich durch weitere Fortbildungsmaßnahmen „auf Kurs“ gehalten, und zwar durch regelmäßige Verlängerung der Übungsleiterlizenzen. Als ich beim AdH begann, waren die Teilnehmer zwar unwesentlich jünger, aber wir hatten im Schnitt 24 Teilnehmer pro Trainingseinheit.

Dann kam leider **C O R O N A !** Aus Hygiene-Gründen und teilweise aus begründeter Angst sich anzustecken und/ oder zu erkranken, nahm die Anzahl der Teilnehmer über einen längeren Zeitraum deutlich ab.

Mittlerweile korrigiert sich die Teilnehmerzahl wieder nach oben, obgleich einige den Wiedereinstieg nach den zeitlichen Beschränkungen nicht mehr geschafft haben. Ein anderer Faktor könnten Altersgründe sein.

Heute bin ich jedoch froh, dass nach dem Pandemieende die meisten wieder aktiv dabei sind.

Hier zeigt sich für mich, dass es auch - und gerade im Alter – enorm wichtig ist, sich fit zu halten, sei es allein, oder in der Gruppe, wobei in den Vereinen die soziale Komponente als zusätzlicher positiver Aspekt hinzu kommt.

Ich stelle schon seit langer Zeit fest, dass Leute, die Sport treiben, sei es seit der Jugend, oder durch Spät-Einstieg, für sich selbst einen wesentlichen Beitrag zur Gesunderhaltung leisten und somit ihre eigene Leistungsfähigkeit erhalten oder gar steigern. (Fitness!!!) Deshalb geht mein Statement an alle Leser und Leserinnen der Flosse: „Meldet Euch beim AdH Weidenau an, egal, ob bei mir, oder bei Heidi Reuter, Bärbel Peter, Gabi Lindner, oder in einer anderen Abteilung“. Mit den Gymnastikgruppen sind wir ohnedies sehr gut aufgestellt.

Und nun noch ein Hinweis: „Meine“ Gruppe ist zwar in die Jahre gekommen, aber auch jüngere Teilnehmer/-innen sind uns herzlich willkommen, wobei bei den angebotenen Trainingszeiten am Morgen, sowohl bei Heidi und mir (10-11 h.) die meisten Berufstätigen nicht werden teilnehmen können. Es wäre trotzdem schön, wenn wir in naher Zukunft auf „neue Mitglieder“ bauen könnten. Ich verspreche Euch: „Ich mache Euch fit!“ Um mal einen Überblick über mein variables Trainingsprogramm zu geben, teilt sich die Stunde in der Regel auf, wie nachstehend beschrieben:

> Aufwärmen

mit oder ohne Geräte oder Bällen etc.; in der Regel im Stand.

> Übungsformen

Überwiegend auf Matten; hier auch wieder mit oder ohne Geräte.

»„Vierfüßler“-Stand

»Bauchlage

»Rückenlage

> Abschluss-„Dehn“- Übungen:

im Stand noch ca. 5 Minuten.

Etliche Geräte sind in der vereinseigenen Halle vorhanden.

Seit der Pandemie bitte ich die Teilnehmer aus Hygienegründen jedoch darum, für Übungen mit dem Gummiband, über ein eigenes mitzubringen. Kostenpunkt: Für ca. 5 Euro bei den

handelsüblichen Discountern sporadisch erhältlich.

Wir bieten kostenfreie Probetrainings an. Der Mitgliedsbeitrag liegt derzeit noch bei 108,- € im Jahr. Ohne Aufpreis hat man die Möglichkeit in mehreren Gruppen aktiv zu sein. Über eine Mitgliedschaft in unserem gemeinnützigen Verein würden wir uns sehr freuen.

Die Halle ist regelmäßig in den Sommerferien für 4 Wochen und um die Weihnachtszeit für 2 Wochen geschlossen. Ansonsten läuft das ganze Jahr der Sportbetrieb. In den Sommerferien führen wir i. d. R. eine kleine Wanderung an einem Donnerstag im Tiergarten durch.

Hans-Joachim Michel

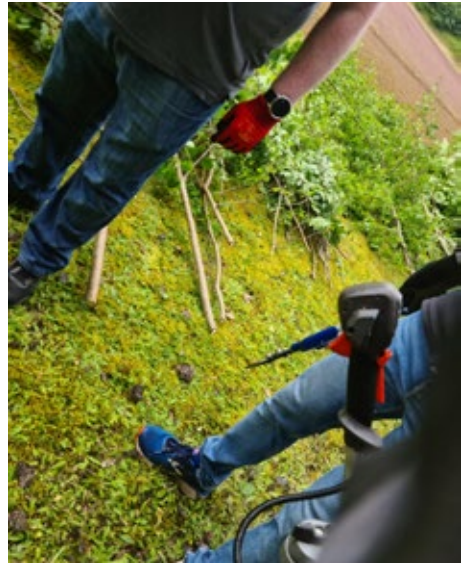


Gehölz- und Baumrückschnitt auf dem Außengelände

Schon seit längerem war uns aufgefallen, dass der Baumbewuchs an dem Zaun neben dem AdH Ascheplatz dringend mal zurückgeschnitten werden musste. Die Büsche und Bäume wuchsen teilweise schon durch den Zaun, was diesen zu beschädigen drohte. Um hier Geld zu

sparen, traf sich der gesamte Vorstand nebst einiger weiterer Helfer zum Arbeitseinsatz.

Den ganzen Tag wurde geschnitten und die Zweige beseitigt, anschließend durften wir uns dafür ein Kaltgetränk im Gemeinschaftsraum gönnen.



Der „AdH Weidenau“ und die „Flosse“ bedanken sich bei allen Inserenten unserer Vereinszeitschrift und bitten die Leserinnen und Leser um besondere Beachtung und Berücksichtigung dieser Firmen:

Aral-Tankstelle, Weidenau 76

Baustra, Bauunternehmung,
Wilnsdorf 59

BGH Edelstahl, Siegen, 4

Einfach Blume, Floristik,
Weidenau 53

Gayko Fenster und Türen,
Wilnsdorf 27

Göbel, Weidenau 11

Grimm, Juwelier, Weidenau 9

Hartmann, Gärtnerei, Weidenau 58

Hellmich + Partner mbH
Ingenieurgesellschaft, Siegen 65

Henrich GmbH, Druckerei und Verlag,
Siegen 1

Herling, Tor- und Zaunanlagen,
Weidenau 88

Homuth GmbH, Industrie-Elektrik,
Siegen 28

Hoof, Bestattungen, Geisweid +
Siegen 22

Hortmann, HTI Handel für Tiefbau und
Industrietechnik, Wilnsdorf 40 + 41

Hundhausen, Bauunternehmung,
Weidenau 50

K-iS Systemhaus GmbH, Siegen 25

Klettke Hausmeisterservice,
Kreuztal 36

Krombacher Brauerei, Kreuztal (U2)

Langenbach, Sport, Weidenau 49

Loos, Provinzial, Weidenau 19

Metallbau Schwarz, Freudenberg 34

Mobene GmbH & Co. KG, Heizöl,
Siegen 75

OPT, Osteopathie, Physiotherapie,
Weidenau 60

Quast, Otto Bauunternehmung,
Siegen (U3)

PIWO Optik, Siegen, 46

Plana Küchen, Siegen, 31

Roland Apotheke, Siegen, 39

Sparkasse Siegen (U4)

StadtGeflüster, Gastronomie in der
Bismarckhalle, Weidenau, 3

Steiner-Chemie, Siegen 81

Syro GmbH, Ab- und Trinkwasser,
Wilnsdorf 56

Taxi-Peter, Geisweid 65







Volksbank in Südwestfalen eG 16

Walter Schneider, Autohaus,
Weidenau 66

Weingut Laubenstein, Gensingen 12

**WGH Wohnungsgenossenschaft
Hüttental eG**, Siegen 37

IMPRESSUM

Vorstand	Kontaktdaten	
Vorsitzender Michael Haas	0271 72470 michael.adhweidenau@gmx.de	
Stellvertretende Vorsitzende Nanny Buschmann-Rujanski	0271 78121 nanny.adhweidenau@gmx.de	
Stellvertretende Vorsitzende Heidi Georg	0271 86077 heidi.adhweidenau@gmx.de	
Geschäftsführer Dirk Müller	02762 690221 dirk.adhweidenau@gmx.de	
Leiter Finanzwesen Ulrich Kleusberg	ulrich.adhweidenau@gmx.de	
Sportwart Martin Althaus	0271 73333 martin.adhweidenau@gmx.de	

IMPRESSUM

Jugendausschuss		Kontaktdaten
Jugendwart		
Angelo Antona	0151 51728344 angelo.adhweidenau@gmx.de	
Stellvertretende Jugendwartin		
Jacqueline Lovric	0170 7790702	
Hausmeister		Kontaktdaten
	0271 31847964	
Adrian und Johanna Dreghin	0176 78000474	
Sportversicherungsbeauftragter		Kontaktdaten
	Tel.: 0271 76098	
Bastian Loos Provinzial Versicherung	loos@provinzial.de	
Homepage / Social Media		Kontaktdaten
		
Cilia Müller	homepage@adh-weidenau.de	

IMPRESSUM

Redaktion	Kontaktdaten
Martin Althaus Dirk Müller	
Anschrift Redaktion "Die Flosse" TuS AdH Weidenau e.V Köhlerweg 20 57076 Siegen	0271 7 46 16 flosse.adhweidenau@gmx.de
<u>Bankverbindung</u> Sparkasse Siegen IBAN: DE31 4605 0001 0000 0108 92 BIC: WELADED1SIE Volksbank in Südwestfalen EG IBAN: DE50 4476 1534 0804 6468 01 BIC: GENODEM1NRD	<u>Druck</u> Henrich GmbH Druckerei und Verlag, Siegen www.henrich-media.de TuS AdH Weidenau 1885 e.V. Auflage: 900



**IHR SPEZIALIST FÜR:
ZÄUNE / GABIONEN
SCHRANKEN / DREHKREUZE
FEUERKÖRBE / ZUBEHÖR**



HERLING
TORTECHNIK / ZAUNBAU

HERLING
Tortechnik und Zaunbau GmbH
Einheitsstraße 19
D-57076 Siegen

Tel.: 0271 70 30 50 - 0
Fax: 0271 70 30 50 -10
info@herling-siegen.de
www.herling-siegen.de

**BAU
MACHT
BOCK!**



WERDE UNSER **AZUBI** ZUM

- ✓ **MAURER***
- ✓ **BETON- UND STAHLBETONBAUER***
- ✓ **STRASSENBAUER***
- ✓ **SPEZIALTIEFBAUER***
- ✓ **LAND- UND BAUMASCHINENMECHATRIKER***
- ✓ **BAUZEICHNER***
- ✓ **INDUSTRIEKAUFMANN***

(*GN)

... **ODER MACH EIN**

**DUALES STUDIUM
BAUINGENIEURWESEN** !!!

**INFOS UNTER
QUAST.DE/AUSBILDUNG**

OTTO QUAST
Bauunternehmen
GmbH & Co. KG

Dein Ansprechpartner:
Robin Ruff
0271 4031-114
rruff@quast.de

www.quast.de



OTTO QUAST



Die Zukunft läuft mit.

Laufsport für Groß und Klein.

Sport macht Menschen stark. Sport verbindet. Das ist gut für die Region und für unsere Zukunft. Daher fördern wir seit vielen Jahren die Sportlerinnen und Sportler von heute, wie auch die von morgen.

[sparkasse-siegen.de](https://www.sparkasse-siegen.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Siegen