

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*



Auf unsere Natur.



Mit Felsquellwasser® gebraut.

**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
Nordic Walking Kurs	9
Krafttraining	12
Reha-Sport	18
Gillerbergfest	24
Trainerschmiede	30
Gymnasik 60+	34
Sommerfest	38
Sportangebot	40
Laufkurs	44
Gym & Ball	49
REWE Scheine für Vereine	52
Turnfest Leipzig	55
Sportabzeichen	64
Wanderung Rückenschule	66



Liebe Leserinnen und Leser,

Anfang September 2025 erschien in der Siegener Zeitung eine Sonderveröffentlichung „Heimatshoppen 2025“. Hierzu hatte mich rund zwei Monate zuvor die zuständige Zeitungsredakteurin um einen Beitrag gebeten zu der Frage „Wie würde Ihr Vereinsleben aussehen ohne lokale Sponsoren?“ Dieser Bitte bin ich gerne nachgekommen und habe mich für den TuS AdH hierzu geäußert. Leider wurde mein Beitrag nicht abgedruckt, sondern es kamen andere Vereinsvertreter zu Wort. Daher möchte ich den von der Redakteurin mit meinen Informationen verfassten und mit mir abgestimmten Beitrag an dieser Stelle gerne noch veröffentlichen:

Der TuS AdH Weidenau hat rund 800 Mitglieder, als Mehrspartenverein verfügt er über eine Reihe eigener Anlagen – das kostet Geld. Der Jahresetat von rund 200.000 Euro wird zur Hälfte von Mitglieds- und Kursbeiträgen finanziert, hinzu kommen verschiedene Fördergelder, rund 40.000 Euro.

Demgegenüber stehen Ausgaben, unter anderem Instandhaltungs-, Betriebs- und Personalkosten oder die Entgelte für Übungsleiter (in Höhe von rund 50 000 Euro) sowie die Kosten für den eigentlichen Sportbetrieb (z. B. Startgelder). Dabei kommt einiges zusammen.

Lokale Unterstützer geben daher eine wichtige Hilfe, mit kleinen Beiträgen angefangen.

Bewährt hat sich hier auch die „Flosse“, unsere Vereinszeitschrift, ursprünglich entstanden als Abteilungsorgan der Schwimmabteilung „Pinguine“. Die „Flosse“ erscheint zweimal jährlich und wird über Anzeigen lokaler Unternehmen finanziert, mehr als kostendeckend, sodass ein kleiner Überschuss bleibt.

Banner- und Bandenwerbung, ein Sponsor für den Vereinsbus, Sachspenden von Bau- und Handwerksunternehmen – alles das und noch einiges mehr sind bedeutende Hilfen für den Verein.

Wichtig ist uns dabei, mit den Unterstützern in gutem Kontakt zu stehen.

VORWORT

Alle die vielen kleinen und großen Beiträge bündeln sich dann zu einem bunten Strauß, kurz: „Et läppert sich.“

Michael Haas

(Vorsitzender)

P. S.: Auf meinen Aufruf im Vorwort der letzten „Flosse“, sich für eine Mitarbeit im Vorstand zur Verfügung zu stellen, hat sich leider niemand gemeldet. War auch nicht unbedingt zu erwarten. Aber es gibt ja auch schon mal positive Überraschungen...

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





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

- 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



TERMINE

Termine 2026

13.03.2026	AdH-Jahreshauptversammlung
03.06. - 07.06.2026	NRW-Landesturnfest in Hamm
05.07.2026	Gillerschwimmen
10.07. - 12.07.2026	Gillerbergfest
05.09.2026	AdH Sommerfest

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

www.adhweidenau.de



**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



Vereinsausflug zur Atta-Höhle

Was für ein herrlicher Tag! für die Mädels vom ADH Fit & Vital 50+

Unsere fröhliche Frauengruppe machte sich früh morgens um 9 Uhr mit Vereinsbus und privaten PKWs auf den Weg Richtung Attendorn. Dort angekommen begann schon auf dem Parkplatz unser Abenteuer mit einem herrlichen Sektfrühstück. Dank unserer lieben Nanny, die nicht nur die Planung, sondern auch das leckere Frühstück organisierte, war die Stimmung von Anfang an beschwingt und ausgelassen!

Gut gestärkt wanderten wir los zu unserer ersten Station: der Haltestelle der BiggeBahn Biggolino, direkt an der Staumauer. Da bis zu unserer Abfahrt noch etwas Zeit war, genossen wir die Aussicht über den See und machten einen Zwischenstopp auf dem Fitnessparcour direkt an der Biggetalsperre. Hier konnten wir zeigen, was alles so in uns steckt: Energie, Dynamik und vor allem Mut - denn auf dem Trampolin haben wir kurzerhand das Gesetz der Schwerkraft außer Kraft gesetzt und sind dabei buchstäblich abgehoben.

Noch ganz außer Puste stiegen wir schließlich in den Big-

golino ein - das ist eine kleine, charmante Nostalgie-Bahn, die als Pendelverkehr zwischen der Atta-Höhle und dem Biggedamm dient. Nach einer gemütlichen Rundfahrt entlang der Bigge und durch den Stadtkern von Attendorn ging es hinab in die geheimnisvolle Atta-Höhle, der „Königin unter den Tropfsteinhöhlen“. Sie gilt als eine der größten und schönsten begehbaren Tropfsteinhöhlen Deutschlands. Durch einen 80 Meter langen Tunnel machten wir eine Führung ins Reich der Fürstin Atta. Bei konstant kühlen 9°C bestaunten wir die beeindruckenden Kalksteifiguren der unterirdischen Wunderwelt.

Zurück am Ausgangspunkt ruhdeten wir den Tag mit einem gemütlichen Essen im Bootshaus Biggensee ab. Bei gutem Essen, fröhlichen Gesprächen und einem Gläschen zum Anstoßen waren sich alle einig: Das war wieder ein Ausflug, den wir so schnell nicht vergessen werden!

Corinna Schewe



FIT & VITAL 50+





*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

Neuer Nordic-Walking-Kurs mit Juliane Müller – Fit durch den Sommer!

Bewegung an der frischen Luft, nette Gesellschaft und jede Menge gute Laune – genau das erwartete die Teilnehmenden beim neuen **Nordic-Walking-Kurs des TuS AdH Weidenau e.V.**, der im **August 2025** startete.

Unter der Leitung von **Juliane Müller**, einer erfahrenen Traineeerin mit viel Herzblut und Begeisterung für den Ausdauersport, lernten Einsteigerinnen und Einsteiger die richtige Technik und entdeckten, wie effektiv Nordic Walking für Körper und Geist sein kann.

Treffpunkt ist jeden Dienstag um 10.00 Uhr am Parkplatz des AdH Weidenau. Von dort geht es gemeinsam auf abwechslungsreiche Strecken im Tiergarten in Weidenau – mal gemütlich, mal sportlich, aber immer mit Spaß an der Bewegung.

Juliane legt besonderen Wert darauf, dass alle Teilnehmenden in ihrem eigenen Tempo mitmachen können. So entsteht eine entspannte Atmosphäre, in der sich auch Anfänger schnell wohlfühlen.

„Nordic Walking ist viel mehr als nur Gehen mit Stöcken – es stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Haltung und macht einfach gute Laune“.



NORDIC WALKING



Der Kurs richtet sich an alle, die etwas für ihre Gesundheit tun, an der frischen Luft aktiv sein und dabei nette Menschen kennenlernen möchten.

Erst nur für 10 Einheiten angedacht, steht nun fest, dass diese Gruppe im AdH bestehen bleibt. Zurzeit besteht die Gruppe aus 10 Walkern.

Auf den Fotos sieht man, dass wir nicht nur bei schönem Wetter unterwegs sind.

Anmeldung und weitere Informationen gibt es über die Geschäftsstelle des TuS AdH Weidenau.

Also: Stöcke schnappen, Sportschuhe an – und los geht's!





Mit diesem Gutschein sparst du...



-20%

...auf einen nicht reduzierten Artikel deiner Wahl*,
bis zum 15.01.26

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
Fitnessgrößgeräte und Serviceleistungen

Sarkopenie, die neue Volkskrankheit

Sarkopenie ist der altersbedingte Verlust von Muskelmasse und -kraft, der ab etwa 30 Jahren beginnt und sich im Alter beschleunigt. Sie führt zu funktionellen Einschränkungen wie Gleichgewichtsproblemen und Stürzen, verringert die Lebensqualität und kann zur Pflegebedürftigkeit führen. Präventiv- und Therapieansätze umfassen gezielte Bewegung und eine proteinreiche Ernährung (Quelle: google).

Die Skelettmuskulatur ist das mit Abstand größte stoffwechselwirksame Organ des menschlichen Körpers. Je mehr Training hierfür, um so besser (Gemeint ist hier nicht Bodybuilding als Leistungssport). Leistungssport jeglicher Art hat aus meiner Sicht oft auch immer kurzfristige und langfristige Nachteile.

Was kann man gegen Sarkopenie tun? Eigentlich ganz einfach, wenn es den inneren Schweinehund und die eigene Bequemlichkeit nicht gäbe... denn die einfache Lösung heißt: Krafttraining. Ein sinnvoll sportlich trainierter und gestärkter

Körper hat meist keine oder viel weniger Probleme mit Hypotonie (Bluthochdruck) oder Diabetes Typ 2. Auch andere Beschwerden wie unspezifische Rückenschmerzen (immerhin sind dies rund 85 % aller Rückenbeschwerden) verschwinden durch regelmäßige Bewegung und Kräftigung.

Dies kann man in vielen verschiedenen Formen zu Hause, im Verein, im Gym oder anders ausführen. Und die nächste gute Nachricht: Krafttraining ist keine Frage des Alters. Egal ob jung oder alt: es geht fast immer und führt IMMER zu Verbesserungen für den Sportler bzw. die Sportlerin.

Ziele des Krafttrainings:

Erhalt des Status

Erhöhung der muskulären Ausdauer (viele Wiederholungen mit mindestens 30 % Belastung vom maximalen Kraftwert in der jeweiligen Übung), oft bis zum Muskelversagen

Erhöhung der Maximalkraft durch Verbesserung der Intra-muskulären Koordination

Hypertrophes Training zum (maximalen Muskelaufbau)

Plyometrisches Training, Verbesserung von Reflexen und Reaktionen des Muskels, sinnvoll besonders in Schnellkraftsportarten)

Formen des Krafttrainings:

Training mit dem eigenen Körpergewicht (Bodyweight): Die Klassiker hier sind sicherlich Liegestütz, Klimmzug und Kniebeugen, Plank und Superman sowie Gleichgewichtstraining (rund 85 % und mehr der Menschen schaffen keinen Klimmzug oder zehn Liegestützen am Stück). Die Fülle der Übungen ist immens und unübersichtlich, mehr als die genannten 5 – 6 genannten Basisübungen mehr braucht es oft auch nicht. Allerdings ist Abwechslung bei der Übungsauswahl natürlich auch motivierend. Bodyweighttraining ist mehrgelenkig und rekrutiert neben der angesprochenen Zielmuskulatur zahlreiche weitere Muskelgruppen, zudem lassen sich die exemplarisch genannten Übungen zudem beinahe unendlich variabel modifizieren. Auch Klassiker wie Yoga und Pilates, Bouldern und Klet-

tern gehören in diese Kategorie und stellen ein hocheffektives Training dar. Die Gefahr, Muskelpakete wie im Bodybuilding aufzubauen, besteht hier nicht.

Training an Geräten:

Oft sinnvoll, um eine gewisse Basisfitness zu erlangen; die Verletzungsgefahr wird durch geführte Bewegungsabläufe verringert. Nachteil: das Training ist meistens nur für eine isolierte Muskelgruppe und ein-gelenkig ausgeführt. Der Körper schaltet im Sitzen die meisten helfenden Muskelgruppen aus, und gesessen wird im Alltag eh schon viel zu viel. Sich freiwillig zum Sport hinsetzen tun eigentlich nur Schachspieler, Ruderer und Bobfahrer ;-)

Sitzendes Training ist daher aus meiner Sicht wenig alltagsge-recht.

(Bodybuilder trainieren viel an Geräten, weil sie einen genau definierten Bereich treffen müssen, dies hat aber andere Aspekte und viel im Breitensport keine Rolle)

In Fitnessstudios hat das über-wiegend genutzte Gerätetraining den Effekt, das weniger



**WEINGUT
WILHELM
LAUBENSTEIN**
55457 GENSINGEN

**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 067 27 / 85 75 · Fax 067 27 / 80 80
info@weingut-wilhelm-laubenstein.de
www.weingut-wilhelm-laubenstein.de



qualifiziertes Trainerpersonal eingesetzt werden muss. Bei Low-Budget-Studios ist die Betreuung deutlich schlechter als in höherpreisigen Einrichtungen

Training mit freien Gewichten:

Mit Therabändern, Kurzhanteln, Langhanteln, Kettleballs (Eisenkugel mit Griff) oder an einem Seilzug-Tower, vorzugsweise stehend trainierend (Ausnahme: Rückentraining am Latzug, falls es für Klimmzüge noch nicht reicht (Lattisimus = breiter Rückenmuskel) ist man am vielseitigsten aufgestellt und kann alle relevanten Alltagsbewegungen verbessern.

Neben den vielen Varianten des Bodyweight-Trainings stellt Training mit freien Gewichten aus meiner Sicht das bestmögliche Krafttraining im Breitensport dar.

Optimal wäre es, 3 Mal pro Woche alle Muskelgruppen zu stärken und 2 Mal des Herzkreislaufsystem durch Ausdauersport zu fordern. Dies erfordert unter Umständen natürlich die Umorganisation des privaten Lebensumfeldes. Hierzu sind die meisten aus unterschiedlichsten Gründen nicht bereit. Aber auch 2 Mal Kraft/1 Mal Cardio pro

Woche verbessert die persönliche Gesundheit deutlich messbar. Auch kombiniertes hochintensives Intervalltraining (HIIT) oder Tabata-Training bringt sehr viel. Allerdings muss man hier eine gewisse Bereitschaft zum Leiden :-)) mitbringen, da es den Sportler schon an seine Belastungsgrenze führt.

Das ganze gekoppelt an einen gesunden Lebensstil verbessert die Lebensqualität und sorgt für ein viel besseres älter werden.

Was gehört im Grunde zwingend zu einem effektiven Krafttraining: mit steigendem Lebensalter wird der Makronährstoff Eiweiß mit all seinen essentiellen Aminosäuren immer wichtiger. 0,8 – 1 Gramm pro Tag pro Kilogramm Körpergewicht ist das Minimum. Für Ältere und für Sportler ist der Bedarf höher, bis zu 2 und mehr Gramm je Kilogramm Körpergewicht täglich. Auch die Eiweißquellen haben hier Bedeutung. Als hochwertigste Eiweißquelle steht hier das Hühnerei. Seit einigen Jahren ist wissenschaftlich belegt, dass das angebliche mit dem Konsum von Eiern verbundene Cholesterin-Problem keines ist. Außer Vitamin C enthält das Ei alle wichtigen Nährstoffe.

Bedenken gegen Krafttraining. Im Grunde keine. Manche Frauen haben Bedenken, eine maskuline Figur zu bekommen, und verzichten daher auf intensives Training. Diese Bedenken sind zu entkräften, denn Frauen haben genetisch bedingt einen geringeren Muskelanteil als Männer; der Körperfettanteil ist im Umkehrschluss aus dem gleichen Grunde höher. Für den Muskelaufbau ist zudem das Sexualhormon Testosteron ein mit entscheidendem Faktor.

Ohne die Zugabe anaboler Steroide kann eine Frau im Grunde vom Muskelbild nicht maskulin trainiert aussehen.

Für Fragen zum Inhalt oder zur persönlichen Trainingsgestaltung: Gunter Jochum (B-Lizenz-Inhaber Haltung und Bewegung des DOSB), erfahrener Triathlet und regelmäßiger Muskeltrainerer 😊

gunter.adhweidenau@gmx.de



ROLAND APOTHEKE

STARK in der Beratung

Im Service

Irene Hopf-Griffig, Tatyana Diede

Gärtnerstraße 6 57076 Siegen

www.rolandapotheke@web.de

Unser Team



Volker
Hoof



Katja
Schneider



Tatjana
Bekker



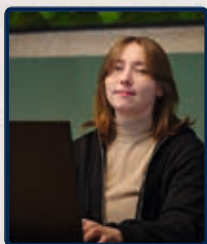
Ute
Hoffmann



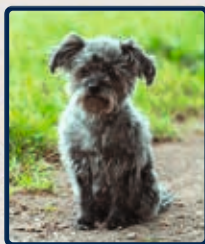
Hannah
Nöh



Fynn
Eggers



Enola
Eckhardt



Elfie



Jetzt Kontakt aufnehmen
Telefon: 0271 870 150 | [hoof-bestattungen.de](https://www.hoof-bestattungen.de)
E-Mail: v.hoof@hoof-bestattungen.de
Sohlbacher Str. 26, 57078 Siegen

 **HOOF**
DER BESTATTER

Rehasportgruppe – Aktiv zurück ins Leben

Rehasport ist eine ärztlich verordnete Maßnahme, die Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen hilft, ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft zu verbessern. Ziel ist es, den Alltag wieder besser meistern zu können, um langfristig aktiv zu bleiben.

Typische Erkrankungen, bei denen Rehasport verordnet wird, sind z. B. Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfälle, Arthrose, nach Operationen am Bewegungsapparat oder andere Erkrankungen des Bewegungsapparates. Auch Menschen mit chronischen Beschwerden profitieren von regelmäßiger Bewegung unter fachlicher Anleitung.



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

Kläranlagenausrüstung

Wasserversorgungsanlagen

Service und Wartung

Die Übungen in der Rehasportgruppe sind gezielt auf die individuellen Möglichkeiten abgestimmt und orientieren sich stark am Alltag: richtiges Heben, sicheres Gehen oder das Aufstehen aus dem Sitzen oder Liegen – viele Übungen helfen dabei, alltägliche Bewegungen leichter und schmerzfreier zu bewältigen.

Doch neben dem gesundheitlichen Aspekt kommt auch der Spaß nicht zu kurz: In der Gruppe entsteht eine motivierende Atmosphäre, in der gemeinsam gelacht, geschwitzt und Fortschritte gefeiert werden. Das stärkt nicht nur den Körper, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl.

**Rehasport – weil Bewegung
die beste Medizin ist!**



WALTER SCHNEIDER



IHR AUTOHAUS. SEIT 1958

Wir bewegen
die Region.



Nutzfahrzeuge



SKODA



m-cro



57MOBIL

PETROL
WASH & CLEAN



HORWIN



www.walter-schneider.de



BAU DEINE ZUKUNFT

Starte Deine Ausbildung im Hochbau, Tiefbau oder Gleisbau



HUNDHAUSEN

<https://nachwuchskraefte.hundhausen.de/>

Den Auftakt zum Gillerbergfest bildete wie immer das Giller schwimmen an einem Sonntagmorgen Ende Juni im Hallenbad Dahlbruch. In diesem Jahr war der TuS AdH zwar nur mit drei Athleten vertreten. Diese waren allerdings die einzigen Teilnehmer, die nicht dem ausrichtenden Verein SG Wellenbrecher Dahlbruch/Allenbach angehörten. Und auch die Wettkampfergebnisse konnten sich sehen lassen: Frederik Gebekken gewann in der Altersklasse Männer II und sein Vater Rüdiger Gebekken in der Altersklasse Männer VIII, während Michael Haas Zweiter in der Altersklasse Männer VII wurde.



Zum Auftakt des eigentlichen Gillerwochenendes Anfang Juli stand wie üblich der Aufbau unseres Vereinszeltes auf dem

Programm, welchen die Diens- tagsgruppe in gewohnt routi- niertes Weise absolvierte. Und schon ging es an den Start zum Gillerlauf.

Hier die Ergebnisse der AdH Aktiven:

Tom Wolzenburg – 11. Platz über 10 km der Männer M 20

Frederik Gebbekken – 6. Platz über 10 km der Männer M 30

Martin Althaus – 13. Platz über 10 km der Männer M 55

Ira Uebach – 2. Platz über 10 km der Frauen W 60

Malte Lorenz – 34. Platz über 5 km Jedermann männlich

Friedrich Uebach – 37. Platz über 5 km Jedermann männlich

Clara Lorenz – 17. Platz über 5 km Jedermann weiblich



Wir wünschen gute Fahrt.

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



Zum Beachvolleyball-Turnier konnten wir in diesem Jahr leider keine Mannschaft stellen. Und auch bei den leichtathletischen Mehrkämpfen waren wir nur mit einem einzigen Wettkämpfer vertreten. Dabei handelte es sich um unseren Sportkameraden Martin Wagner, der im Dreikampf der Männer IX den 2. Platz erringen konnte.



Gut vertreten waren wir hingegen bei den Gerätewettkämpfen der Turnerinnen am Sonntagmorgen, die im Vorjahr noch witterungsbedingt ausfallen mussten. Hier die Platzierungen unserer jungen Geräteturnerinnen bei starker Konkurrenz:

Weibliche Jugend B/C/D

- 12. Platz: Laura Malicki
- 16. Platz: Elina Weber
- 26. Platz: Mira Geske
- 31. Platz: Nora Wollny
- 33. Platz: Veronique Sting
- 46. Platz: Lena Marie Utsch
- 48. Platz: Karoline Daub

Weibliche Jugend A

- 1. Platz: Samira Michel
- 4. Platz: Lavinia Janssen
- 6. Platz: Solvei Sophie Schulze
- 7. Platz: Josi Borgs
- 12. Platz: Emma Funken
- 14. Platz: Valesca Janssen
- 15. Platz: Miriam Petruck
- 18. Platz: Smilla Händel



Nachdem sich das Wetter bis Sonntagmittag gehalten hatte, setzte dann zum guten Schluss doch noch Regen ein, sodass wir unser Vereinszelt wieder mal nicht trocken nach Hause brin-



gen konnten und daher wieder entsprechende „Nacharbeiten“ erforderlich waren. Das hält uns aber gewiss nicht davon ab, auch im nächsten Jahr wieder beim traditionellen Gillerbergfest vertre-

ten zu sein – dann in einigen Bereich hoffentlich auch wieder mit einer stärkeren Beteiligung...?

Michael Haas

ZUHAUSE BEI DER WGH



**WGH**
Wohnungsgenossenschaft Hüttental eG

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

BEMERKENSWERT EDEL.
**JETZT KÜCHEN VON
PLANA ENTDECKEN.**



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

plana
AUS FREUDE AN KÜCHEN



DER
SOUND
DEINER **AUSBILDUNG**



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 Logistikkansätze für mehr Klimaschutz.

DEINE AUSBILDUNG ALS

- **KAUFFRAU/KAUFMANN FÜR GROSß- 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: jeweils im August

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

Christian Hahn
Elkersberg 11
57234 Wilnsdorf

**Hast Du Fragen?
Kontaktier uns gerne!**
christian.haehn@
hti-handel.de
T +49 27398759-281

Mehr Informationen
[WWW.HORTMANN-
HANDEL.DE](http://WWW.HORTMANN-HANDEL.DE)



**17
AZUBIS**



**115
MITARBEITER**



**90%
ÜBERNAHMEQUOTE**

Qualifizierung und Fitness im Fokus (Trainerschmiede 2025)

Am 27. September 2025 fand eine eintägige Veranstaltung zum Thema „Qualifizierung und Fitness“ beim TuS AdH Weidenau statt. Eingeladen waren diejenigen, die in den Jahren 2023 – 2025 die Ausbildung zur ÜL-C Breitensport absolviert haben, sowie einige Übungsleitungen, die bei den ersten Durchgängen der Trainerschmiede dabei waren. Bei diesem lockeren Treffen konnte man andere Absolvent*innen kennenlernen, Infos vom organisierten Sport aus erster Hand bekommen und auf Wunsch nochmal Stunden präsentieren, die ähnlich wie bei den Demostunden ohne Druck

in lockerer Atmosphäre reflektiert werden konnten. Der Tag begann mit einer offenen Austauschrunde, bei der die Teilnehmer die Gelegenheit hatten, sich gegenseitig vorzustellen und erste Eindrücke zu sammeln. Dies förderte eine angenehme Atmosphäre und legte den Grundstein für einen konstruktiven Austausch im Laufe des Tages.

Im ersten Input des Tages informierte das KSB-Team über die neuesten Entwicklungen im Bereich der Qualifizierung und was in Zukunft geplant ist. Die Teilnehmer erhielten spannende Einblicke in die aktuellen Herausforderungen und Chancen im Bereich der Sport- und Fitnessausbildung.





Carmen Klappert führte die Teilnehmer durch ein dynamisches Full-Body-Workout. Im Anschluss reflektierten alle über die erlebten Übungen, die die Bedeutung von Ganzkörpertraining und funktionellen Bewegungen im Alltag unterstrichen. Nach dem intensiven Workout gab es eine kurze Pause, in der sich die Teilnehmer erholen und ihre Eindrücke teilen konnten. Martin Althaus bot eine praxisorientierte Einheit zum Thema „Funktionale Fitness“. Die Übungen zielen darauf ab, die alltägliche Beweglichkeit zu verbessern und die Körperwahrnehmung zu schärfen.

Die Reflexion im Anschluss ermöglichte es den Teilnehmern, Feedback zu der Stunde zu geben.

Während der Mittagspause konnten die Teilnehmer an einem Poster-Walk teilnehmen, bei dem verschiedene Qualifikationsangebote für das Jahr 2026 vorgestellt wurden. Diese interaktive Präsentation regte an, über bestehende Angebote nachzudenken und Verbesserungsvorschläge zu machen. Die Teilnehmer äußerten, was sie für die Zukunft noch vermissen und welche Themen sie in den kommenden Jahren verstärkt in den Fokus rücken möchten.

Wir leben Kompetenz und Qualität.



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



Wunschtüren von: **SCHÜCO**

Bruchstraße 10a · 57258 Freudenberg · Telefon 02734 28057
info@metallbau-schwarz.de · www.metallbau-schwarz.de

Das KSB-Team gab einen weiteren Input zu den kommenden Entwicklungen und den Schwerpunkten im Bereich der Weiterbildung. Außerdem leitete Micha Sommer vom KSB zwei kleine Einheiten zum Thema Workout und Musik an. Anschließend Reflexion gab den Teilnehmern die Möglichkeit, die besprochenen Inhalte zu vertiefen und konkrete Umsetzungen für ihre eigene Arbeit abzuleiten.

Ein letzter kleiner Moment der Erholung, bevor das nächste Highlight des Tages anstand. Beate Greis leitete eine sehr wohltuende Session zur Wirbelsäulengymnastik und sanftem Faszientraining. Die Teilnehmer erlebten Übungen, die besonders auf die Mobilisation und Dehnung des Körpers abzielten und die Bedeutung der Faszienpflege unterstrichen. Die Reflexion ermöglichte einen persönlichen Austausch zu den Vorteilen dieser Praxis.

Zum Abschluss der Veranstaltung gab es eine Feedback-Runde, in der die Teilnehmer ihre Eindrücke und Wünsche für zukünftige Veranstaltungen

teilen konnten. Es wurde ein Ausblick auf kommende Qualifizierungsmaßnahmen gegeben und das Event mit einem positiven und motivierten Abschied beendet.

Fazit:

Die Veranstaltung war ein voller Erfolg und bot den Teilnehmern wertvolle Einblicke in die neuesten Entwicklungen der Qualifizierung im Bereich Fitness. Die Mischung aus theoretischen Inputs und praktischen Übungen ermöglichte es den Teilnehmern, ihre eigene Praxis zu reflektieren und anzupassen. Besonders der Austausch zwischen den Teilnehmern und das einladende, interaktive Format trugen zu einem gelungenen Event bei.



Nachmittagsausflug der Montagsfrauen

Nach den anstrengenden Pfingsttagen haben wir uns an der Turnhalle getroffen, um einen von Bärbel Peter organisierten, entspannten Nachmittag zu verbringen. In Fahrgemeinschaften ging es dann in Richtung Junkernhees zum Golfplatz. Dieser ist landschaftlich herrlich gelegen und eine „PERLE“ der Natur.

Im Restaurant „BLAUER PFAU“ blieben keine Wünsche offen. Ob Waffeln mit Obst, Torte, Eis und Kaffee, jeder konnte nach eigenem Geschmack wählen. Wir wurden sehr gut bedient, was uns Hausfrauen gefallen hat. In guter Stimmung ging leider der schöne Nachmittag viel zu schnell vorbei.

Vielen Dank an Bärbel für die tolle Idee.

Die nächste Ferienaktivität folgte etwas später.

Treffen der Turnerinnen am Minigolfplatz an der Alche. Der wunderschöne Platz und das Wetter haben mächtig Spaß gemacht. Nachdem die Golfschläger und die Teilnehmerkarten verteilt waren, wurden 2 Spieler-Gruppen gebildet. Eine „Meisterschaft“ wäre ohne Training nicht möglich gewesen. Wir haben also ein lustiges und entspanntes Spiel ausgeführt. Übermäßiger Ehrgeiz war überhaupt nicht angesagt. Spaß war die Devis!

Leider verging die Zeit wie im Fluge, aber es reichte noch im Cafe del Sol etwas Leckeres einzunehmen. „Man gönnt sich ja sonst nichts.“



Und der wunderschöne Nachmittag bleibt im Gedächtnis.

Aber der nächste Punkt des Ferienprogramms näherte sich. Unsere liebe Vera Huhn hatte mit viel Mühe einen Termin für eine Fahrt mit dem begehrten HÜBBELBUMMLER ergattert.



„Bus“. Daraufhin „bewaffneten“ sich alle mit Sitzkissen damit es etwas gemütlicher war.

Die Strecke führte über Kreuztal nach Wenden zum Abzweig Restaurant Berghof. Nach der sehr guten Bewirtung besuchten wir noch die kleine Kapelle Dörnschlade und fanden die totale Entspannung, denn bei den hohen Temperaturen lieferte der Wald etwas Abkühlung.

Die Zeit verlief zu schnell und wir spurteten pünktlich zum Bus. Ein Nachmittag zwischen „Vergangenheit und Gegenwart“ Schööön!

Vielen Dank an Vera!!!

Von erfahrenen Teilnehmerinnen bekamen wir Ratschläge bezüglich der harten Sitze im

Eure Claudia Münker



MARTIN KLETTKE
Ihr Partner am Bau



Abbruch & Erdarbeiten



Haarputzarbeiten



Bauablauf



DEKA-zertifizierte Fachbetriebe für
Innen- und Außenputz



DEKA-zertifizierte Fachbetriebe für
Wand- und Deckenputz



DEKA-zertifizierte Fachbetriebe für
Putz- und Stuckarbeiten



DEKA-zertifizierte Fachbetriebe für
Putz- und Stuckarbeiten

An der Straße 2 - 5223 Kreuztal - Telefon: 02732 / 55655-501 - Mobil: 0171 9577267 - martin.klettker-online.de - www.martin-klettker-bau.de

Hey you! Lust auf
Mitgliedschaft.
die Freude versprüht?



Extras für Mitglieder und die, die es werden wollen.

Ob vergünstigte Kontogebühren, eine jährliche Dividende oder viele weitere Vorteile bei Ihrer Volksbank in Südwestfalen. Zukünftig sparen, mitwissen, mitbestimmen und mitverdienen. Starten Sie Ihre Mitgliedschaft mit einmalig nur 30 Euro.



[VBinSWF.de/heyyou](https://vbinswf.de/heyyou)



Volksbank
in Südwestfalen eG



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 

SOMMERFEST

Am 06. September 2025 fand das diesjährige **Sommerfest** des TuS AdH Weidenau statt.



Bei strahlendem Sonnenschein und angenehmen Temperaturen versammelten sich etwa 100 Gäste auf dem Vereinsgelände, um einen entspannten Tag miteinander zu verbringen.



Das Fest bot für alle Altersgruppen zahlreiche Attraktionen und kulinarische Highlights.

Besonders die Live-Musik sorgte für eine ausgelassene Stimmung und sorgte dafür, dass sowohl junge als auch ältere Gäste in den Genuss eines abwechslungsreichen Programms kamen.



Für das leibliche Wohl war ebenfalls bestens gesorgt. Schon am frühen Nachmittag wurden den Gästen frisch gebackene Kuchen, Reibekuchen und aromatischer Kaffee angeboten – eine willkommene Gelegenheit, bei einem gemütlichen Plausch den Nachmittag zu genießen. Später am Tag wurden dann auf dem Grill saftige Würstchen und Steaks zubereitet, die in Kombination mit Kaltgetränken wie Bier, Piccolos, Fassbrause und Wasser für eine rundum gelungene Verpflegung sorgten.



Ein besonderer Höhepunkt des Festes war das Angebot für die jüngeren Gäste. Unser Jugendausschuss hatte sich auch in diesem Jahr wieder zahlreiche Ideen ausgedacht, um die Kinder zu unterhalten. Neben einer Hüpfburg, die für ausgelassenes Toben sorgte, gab es für den kleinen Hunger Waffeln und Zuckerwatte. Besonders beliebt waren auch die Glitzertattoos, die bei den Kindern für leuchtende Augen sorgten.



Das Sommerfest 2025 war also wieder ein rundum gelungenes Event, das durch die gute Organisation und das abwechslungsreiche Programm einen bleibenden Eindruck hinterließ. Die zahlreichen Gäste genossen den Tag in vollen Zügen und freuen sich bereits auf das nächste Jahr.



Wir bedanken uns bei allen Helfern und den Gästen für ihr Kommen und freuen uns schon jetzt auf das Sommerfest 2026!

SPORTANGEBOT

Sportart	Tag	Uhrzeit
Aikido		
	Mittwoch	18:30 - 20:00
	Donnerstag	19:45 - 21:30
Ballsport		
Freizeitfußball	Montag	18:00 - 20:00
Prellball "Alte Herren"	Donnerstag	18:15 - 19:45
Spaßtruppe '67 Prellball	Freitag	18:30 - 20:00
Fitness & Gymnastik		
Fitnessgymnastik für Frauen	Mittwoch	19:00 - 20:00
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
Nordic Walking	Dienstag	10:00
Leichtathletik		
Erwachsene	Dienstag	18:30 - 20:00
Senioren	Freitag	20:00 - 22:00
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

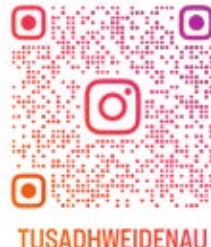
Ort	Ansprechpartner*in	Kontaktdaten
Jahnhalle Jahnhalle	Stefan Leiendecker	0151 54426770 aikidoweidenau@gmail.com
Kleine Schießbergturnhalle Jahnhalle Jahnhalle	Michael Becker Hans-Jörg Hummel Bernd Schneider	beckersmicha@gmx.de 0160 99601796 & 0271 8706015 02738 4673 & 0176 51989878 schnickes@t-online.de
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) AdH Parkplatz (oder nach Absprache)	Regine Göttert Ulrich Kleusberg Juliane Müller	0271 75575 0160 5176362 ulrich.adhweidenau@gmx.de 0157 53572155
Jahnhalle (Sommer: Glückauf-Kampfbahn) Jahnhalle	Gerd Kohlberger Harald Süßmann	0271 682078 0271 81621
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		
Geräturnen Mädchen Anfängerinnen	Mittwoch	16.00 - 17.15
Geräturnen Mädchen Fortgeschrittene		17.15 - 18.30
Geräturnen Mädchen 6 - 16 Jahre	Freitag	15:00 - 18:30
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



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	Jaqueline Lovric	0170 7790702
Jung-Stilling-Schule	oder	
Jahnhalle	Moni Glodek	0151 18335102
Jahnhalle	Burkard Wied	02732 8899746
Kreissporthalle Jahnhalle Sonnenhangschule Kreissporthalle Jahnhalle	Dirk Spitters	0157 57191414

Anfänger-Laufkurs Fit für den Firmenlauf

Nach einigen Jahren Pause als Trainer und Wiedererlangung meiner B-Lizenz Haltung und Bewegung an der Landesturnschule Oberwerries fand mein Wiedereinstieg als Trainer für den ADH im Rahmen eines zehnwöchigen Laufkurses für Anfänger statt. Selbst in Sachen Laufen ein wenig einge-rostet fand dieser auf der Laufbahn des Glück-auf-Kampfbahn bei stets besten äußeren Bedingungen statt.

Feste Bestandteile meiner Laufkurse waren und sind grundlegende Inhalte zum Thema Lauftechnik und zur sinnvollem zusätzlichen Krafttraining (Stichwort Sarkopenie-Muskel-

schwund) sowie zu dem wichtigen Aspekt Trainingsbereiche (hier gesteuert durch Pulskontrolle) sowie Beurteilung der allgemeinen Fitness durch das regelmäßige scannen des morgendlichen Ruhepulses.

Zur Trainingsbereichssteuerung gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, die teilweise ärztliches Spezialwissen und ein entsprechendes Equipment erfordern. Im Breitensport kann man eine sinnvolle Steuerung durch Ableitungen vom sportart-spezifischen Maximalpuls in Eigenregie durchführen (Achtung: dies erfordert Herzgesundheit und sollte nicht ohne vorherige Rücksprache mit dem Arzt erfolgen). Die Ableitung nach der Faustformel $220 - \text{Lebensalter}$ bzw. $225 - \text{Lebensalter}$ bei Frau-





en zur Bestimmung des Maximalpulses ist sehr grob und in der Praxis oft grob falsch; mein eigener Maximalpuls liegt nach wie vor bei knapp 180 Schlägen /Min., dürfte nach dieser Faustformel aber nur 158 sein.

Wer sich läuferisch entwickeln möchte, kommt an einer puls-gesteuerten Trainingsgestaltung allerdings nicht vorbei (laufen nach Gefühl verbessert eher kaum). Die meisten Freizeitläufer gestalten ihr langsamen Trainingseinheiten daher zu schnell und ihre schnellen Einheiten zu langsam. Ca. 80 % des Gesamttrainingsumfangs sollte in langsamen Bereichen und 20 % im schnellen Bereich und im Entwicklungsbereich stattfinden (auch Spitzenmarathonläufer trainieren im

übrigen so, Schwankungen im morgendlichen Ruhepuls weisen auf Übertraining, schlechte Erholung oder Infekte im Körper hin; all diese Symptome gilt es zu hinterfragen und bei jeglichem sportlichen Training zu berücksichtigen. Trainingsreduktion oder Pausen sind dann die entsprechenden Optionen. Bei grippalen Infekten oder Grippe/Corona gilt grundsätzlich: Pause!!! Sonst besteht die Gefahr u.a. einer Myocarditis (Herzmuskelentzündung)

Laufen ist aus kardiologischer Sicht eine sehr gute Sache, solange man dies strukturiert und unter Beachtung grundlegender wissenschaftlicher und sportmedizinischer Aspekte durchführt. Auch der Effekt auf die psychische Gesundheit ist wis-

senschaftlich hinreichend belegt (zum Beispiel Hilfe bei depressiven Krankheitsbildern). Selbstverständlich kann man auch laufen, ohne auf die Technik und die Athletik zu achten, aber gesünder und effektiver läuft es sich nun einmal, wenn man Laufen als Ganzkörpertraining versteht und verinnerlicht. Sonst freuen sich insbesondere die Orthopäden.

Unter Berücksichtigung dieser Aspekte kann man (bewusst verallgemeinert sagen) 3-4 Stunden Training (25-40 Kilometer) die Wochen sind gut für den Körper, mehr Stunden bzw. Kilometer in der Woche führen

eher zu Überforderung und lauftypischen Verletzungen.

Aus verschiedenen Gründen hat die Teilnahmefrequenz leider stark geschwankt, aber nach zehn Wochen waren dann 5 Teilnehmerinnen in der Lage, dem Kursziel entsprechend 30 Minuten am Stück zu laufen.

Insgesamt hat es allen Beteiligten viel Spaß gemacht.

Wer Fragen zu den Inhalten oder zur eigenen Trainingsgestaltung hat, erreicht mich über meine Mailadresse:

gunter.adhweidenau@gmx.de





TISSOT

SWISS WATCHES SINCE 1853



TISSOT SEASTAR AUTOMATIC

Grimm
JUWELIER UHRMACHERMEISTER
GOLDSCHMIEDEMEISTER

Siegerland-Zentrum Weidenau

www.juwelier-grimm.de

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

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

GYM & BALL

Am letzten Übungsabend der Gruppe Gym & Ball vor den Osterferien gibt es traditionell immer ein paar „Leckereien“. Völlig unerwartet gesellten sich plötzlich 5 „Ehemalige“ zu uns.

Josef Filbi aus Italien, Rudi Pompe aus Frankfurt, Gisela und Ludwig Dielforder sowie Uwe Breuer wurden mit großem „Hallo“ freudig begrüßt.

Es gab viel zu erzählen und so konnten wir unsere Turnstunde erst verspätet, dafür aber mit 3 Gästeturnern und 2 Zuschauern beginnen.



Wir hatten viel Spaß und erinnerten uns beim Abschied gern an alte Zeiten :-)

Heidi Reuter



LUST AUF LECKER?

StadtGeflüster

Gastronomie in der Bismarckhalle

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

WWW.STADTGEFLUESTER-SIEGEN.DE

HERLING

TORTECHNIK / ZAUNBAU

Doppelstabmattenzäune | Alu Zäune- und Geländer | Sichtschutzzäune
Schiebetore | Schranken | Drehkreuze



Wir bieten Tor- & Zaunanlagen
für Privat, Industrie und Gewerbe.



HERLING Tortechnik und Zaunbau GmbH

Einheitsstraße 19 | 57076 Siegen | Tel.: 0271 70 30 50 - 0 | info@herling-siegen.de | www.herling-siegen.de



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

Alle Jahre wieder!

Auch 2025 gab es wieder die REWE-Aktion „Scheine für Vereine“. Dieses Jahr wurden die Scheine pro 15 € Einkaufswert sollte es einen Vereinsschein) vom 19. Mai bis 22. Juni bei Rewe ausgegeben.

Nach etwas verhaltenem Beginn, wurde zum Schluss noch mal richtig zugelegt und ein kräftiger Endspurt hingelegt.

Insgesamt seid ihr auf sensationelle **5.635 Scheine** gekommen.

Vielen Dank allen Sammlern und Unterstützern.

Es wurden von den gesammelten Punkten folgende Prämien eingelöst:

Tennis

Tennis-Punkteanzeige (2er-Set)
Wilson Tennisball (72er-Set)
Kleinfeld-Tennisnetzanlage

Kinderturnen

Skin-Ball (12er-Set)

Gymnastik

2 x Balance-Igel (12er-Set)
Igelball-Set (24er-Set)

Volleyball

Sanitätskoffer mit Inhalt

Der Vorstand



Gut beraten!

...MIT ZEIT UND HERZ!



OPTIK

Meisterbetrieb

UHREN

Meisterbetrieb

SCHMUCK



EINFACH SPITZE:
beste Bewertung bei
werkenntdenbesten
optikerinsiegen



TRAURINGE
einfach selbst konfigurieren:
www.trauringesiegen.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



Behalten Sie den Überblick über Ihre Daten.



DATENSICHERHEIT

- ✓ DSGVO-konforme Datenlagerung in deutschen Rechenzentren
- ✓ Regelbasierte Zugriffskontrollen
- ✓ Leistungsstarke Verschlüsselungsfunktionen
- ✓ Zwei-Faktor-Authentifizierung
- ✓ Höchste Rechtssicherheit



EINFACH, IMMER, ÜBERALL

- ✓ Zusammenarbeit in Echtzeit
- ✓ Zugriff von Desktop, Tablet oder Smartphone über Web-Oberfläche, Desktop-App oder mobile App
- ✓ Automatische Synchronisation zwischen Endgeräten
- ✓ Einfache Integration in Ihre Arbeitsumgebung
- ✓ Offline-Zugriff
- ✓ Datensicherung und einfache Wiederherstellung
- ✓ Versionierung

Einfache Integration in die Arbeitsumgebung

Zugriff von überall mit jedem Endgerät

**25%
RABATT**
BEI EINER LAUFZEIT
VON 3 JAHREN.*

*bis 31.06.2026

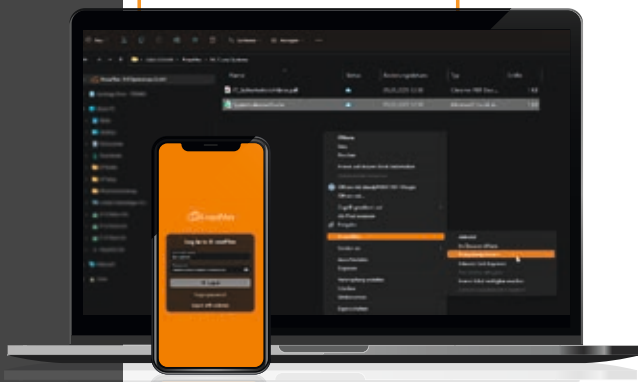


Kontaktieren Sie uns!

DE: +49 271 31370-45 AT: +43 662 202299-3
CH: +41 55 53610-26

✉ sales@k-is.com

www.k-noxfiles.de



Eigentlich sollte das Deutsche Turnfest bereits im Jahr 2021 in Leipzig stattfinden. Aufgrund der Corona-Pandemie wurde die Großveranstaltung dann jedoch kurzfristig abgesagt. Ende Mai 2025 nun war Leipzig Gastgeber der größten Breitensportveranstaltung der Welt – und das auch schon zum 13. Mal in der Geschichte der Deutschen Turnfeste!



Während der TuS AdH in früheren Jahren schon mit bis zu zwei Reisebussen zu Deutschen Turnfesten anreiste, stell-

ten wir diesmal nur eine kleine, aber feine Delegation.

Neben dem turnfestbegeisterten Vorsitzenden und seiner Frau hatte sich auch eine Gruppe von fünf Jugendturnerinnen mit ihren Übungsleiterinnen bzw. Betreuerinnen Moni Glodek, Luisa Simons und Klara Orthey auf den Weg nach Leipzig gemacht. Silke und Michael reisten mit dem Wohnmobil an und fanden einen Platz (mit Sanitäreinrichtungen sowie den nötigen Ver- und Entsorgungseinrichtungen) auf den Freiflächen des Messegeländes. Die Turnerinnen hingegen logierten in einem Airbnb-Quartier.

Das Messegelände war natürlich ein idealer Standort, da sich in den Messehallen ein Großteil des Turnfestgeschehens unter dem Motto „Turnen geht immer“ abspielte. Hinzu kamen einige zentrale Plätze in der Innenstadt mit Bühnenprogramm und Mitmachangeboten sowie eine Vielzahl von Sportstätten in der ganzen Stadt. Dank eines funktionierenden ÖPNV (insbesondere Straßenbahnen) war die

Erreichbarkeit der verschiedenen Veranstaltungsorte jedoch überwiegend kein Problem. Für Michael stand der Turnfest-Wahlwettkampf direkt am ersten Tag an. Er hatte zum Fachwettkampf Schwimmen gemeldet und musste einen Dreikampf (50 m Brust, 50 m Kraul und 15 m Tauchen) absolvieren. Der Wettkampf fand in der beeindruckenden Universitätsschwimmhalle Leipzig (mit acht 50m-Bahnen!) statt. In seiner Altersklasse M 55 belegte er in der Gesamtwertung den 10. Platz und landete damit im „guten Mittelfeld“.

Neben diesem offiziellen Wettkampf beteiligten wir uns an zahlreichen Mitmachangeboten, deren Teilnahme jeweils mit einem Turnfest-Pin belohnt wurde. Neben sportlichen Herausforderungen (wie z. B. beim Turnspielparcours oder einem Trimm-Orientierungslauf) wurden aber auch das Zuhören bei (sportpolitischen) Vorträgen und Podiumsdiskussionen (u. a. mit Kati Witt) sowie die Teilnahme an touristischen Angeboten

belohnt. Hier hatten wir uns für eine Bootsfahrt auf den Leipziger Wasserstraßen („Klein-Venedig“) entschieden.



Bei dieser Tour mit einem äußerst unterhaltsamen Stadt- und Bootsführer – und seinem nicht mehr ganz jungen Azubi – wurde deutlich, warum das Deutsche Turnfest inzwischen unter der Bezeichnung Internationales Deutsches Turnfest firmiert und offen für Turn- und Sportgruppen aus ganz Europa und darüber hinaus ist. So saßen wir mit einer Jugendgruppe und deren Betreuern aus Uruguay(!) in einem Boot. Die sprachliche Verständigung war kein Problem, denn die jungen Leute besuchten in Uruguay

eine deutsche Schule und beherrschten die deutsche Sprache überwiegend sehr gut. Wir hatten gemeinsam viel Spaß und eine schöne Bootstour.

Am Abend bei der offiziellen Eröffnungsveranstaltung trafen wir die Uruguayer dann tatsächlich ein weiteres Mal – und das bei mehr als 50.000 Turnfestteilnehmer/-innen!



Die Eröffnungsfeier fand auf der Leipziger Festwiese statt. Dort hatte sich eine Menge Prominenz eingefunden: Unser Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier, der Ministerpräsident des Freistaates Sachsen Michael Kretschmer, der Oberbürgermeister der Stadt Leipzig Burkhard Jung (bekanntlich ein gebürtiger Siegener!) sowie der

DTB-Präsident Dr. Alfons Hölzl. Alle wollten und mussten natürlich zu Wort kommen, auch wenn sie sich durchaus kurz fassten. Daneben gab es aber auch einige sehenswerte Vorführungen auf der Bühne, die die gesamte Bandbreite des Turnens abbildeten. Insgesamt hatte die Veranstaltung allerdings einige „Längen“.

Unsere Turnerinnen traten im Wahlwettkampf Gerätturnen zu einem Dreikampf an, der in einer der Messehallen ausgetragen wurde.

Hier ihre Platzierungen in den riesigen Teilnehmerfeldern:

Emma Funken – 352. Platz in der Altersklasse W 16-17

Smilla Händel – 490. Platz in der Altersklasse W 16-17

Valesca Janssen – 556. Platz in der Altersklasse W 16-17

Miriam Petruck – 589. Platz in der Altersklasse W 16-17

Lavinia Janssen – 631. Platz in der Altersklasse W 14-15

BAUSTRA

BAUUNTERNEHMEN

GmbH

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

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



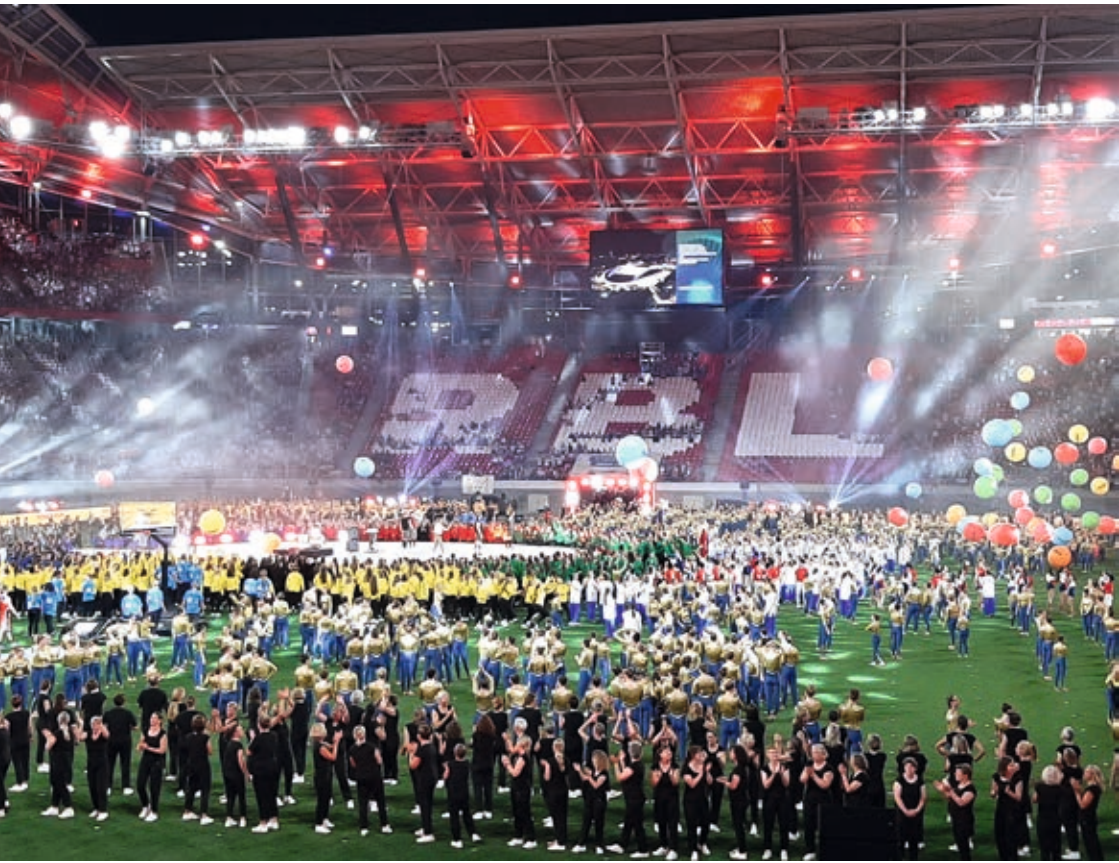
Für alle Objekte der richtige Partner!

Wilnsdorf-Anzhausen · Telefon 0 27 37 / 59 73



Im Rahmen des Deutschen Turnfestes fanden diesmal auch die Turn-Europameisterschaften statt – mit einigen tollen Platzierungen der deutschen Turnerinnen und Turner bis hin zu EM-Titeln. Wir konnten noch Karten für das Mehrkampffinale der Männer erstehen und durften miterleben, wie der deutsche Spitzenturner Nils Dunkel einen hervorragenden und nicht erwarteten 4. Platz erturnte.

Unser absolutes Highlight war die Stadiongala in der Red-Bull-Arena! Also dort, wo sonst die Kicker von RB Leipzig auf Torjagd gehen. Fun Fact: Die Arena wurde vor gut 20 Jahren in das Rund des 50 Jahre zuvor errichteten Zentralstadions gebaut. Dieses Stadion hatte ein Fassungsvermögen von 100.000 Zuschauern und wurde daher auch das „Stadion der Hunderttausend“ genannt. Die



Stadiongala im Rahmen des Turnfestes lockte rund 30.000 Zuschauerinnen und Zuschauer an. An den Vorführungen waren ca. 3.500 Aktive beteiligt. Neben Spitzensport und Akrobatik wurden viele höchst beeindruckende Großvorführungen mit jeweils Hunderten von Beteiligten geboten.

Daneben wurden die erfolgreichen deutschen Teilnehmerinnen und Teilnehmer an den Turn-Europameisterschaften, wie Karina Schönmaier, Timo Eder, Nils Dunkel und Andreas Toba, präsentiert. Auch die Olympiasiegerin in der Rhythmischen Sportgymnastik, Darja Varfolomeev, war zugegen.



Beratende Ingenieure und Architekten

Wir beraten Sie rund um's Thema Bauen und Modernisieren.

- Beratungen
- Gutachten
- Planungen und Entwürfe
- Bauanträge und Genehmigungsplanungen

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

Darüber hinaus wurden einige Aktive, die ihre aktive Laufbahn beendet haben, offiziell verabschiedet. Hierzu gehörten Elisabeth Seitz, Lukas Dauser und Andreas Toba. Für musikalische Unterhaltung sorgten der Sänger Kamrad und die Leipziger Band „Die PRINZEN“.



Was sonst noch zu erwähnen wäre: Die Verantwortlichen des Siegerland-Turngaus hatten ein Treffen der Siegerländer Turnfestteilnehmerinnen und -teilnehmer organisiert. Treffpunkt war das Bierrondell links von der Bühne auf dem Augustusplatz im Herzen der Stadt!

Touristisch empfehlenswert ist – neben den „Klassikern“ Völkerschlachtdenkmal, Thomaskirche (Bach und Thomanerchor) sowie Nikolaikirche (Ausgangspunkt der „Montagsdemos“) oder „Auerbachs Keller“ (Goethe) – ein Besuch der Aussichtsplattform in 120 m Höhe auf dem MDR-Gebäude (City-Hochhaus). Dort trafen wir auf ein Leipziger Original, der uns dort als privater Hobby-Stadtführer ungefragt die Stadt erklärte.



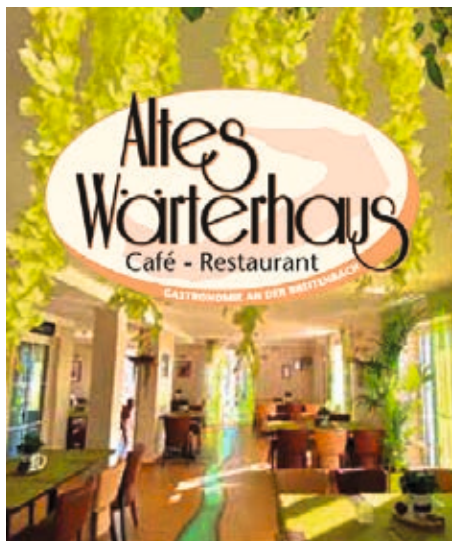
Das Abschlussfest der Turnfestes musste dann aufgrund des regnerischen Wetters leider vom Außengelände (Messepark) in die Glashalle der

Leipziger Messe verlegt werden und fand dort dann mit einem etwas abgespeckten Programm statt, verschaffte uns zum guten Schluss aber noch eine persönliche Begegnung mit dem Turnfestmaskottchen „Toni“...



Das nächste Deutsche Turnfest findet übrigens im Jahr 2029 in München statt. Wer nicht so lange warten möchte, kann auch gerne im nächsten Jahr vom 3. bis 7. Juni am NRW-Landesturnfest in Hamm teilnehmen. Informationen und die Ausschreibung sind unter www.nrw-landesturnfest.de abrufbar. Meldeschluss ist der 01.03.2026. Interessierte Vereinsmitglieder wenden sich bitte an unseren Sportwart Martin Althaus.

Michael Haas



*Gastronomie & Entspannung
im Herzen der Natur*

Talsperrenstr. 46

57271 Hilchenbach-Allenbach

Tel.: 0 27 33 / 82 29

alteswaerterhaus@gmail.com

altes-waerterhaus.eatbu.com



altes-waerterhaus.eatbu.com



Inhaber: Feridun Mürker

Wie in den vergangenen Jahren auch, es ist mal wieder gut gelaufen in 2025.

Wir Prüfer hatten teilweise alle Hände voll zu tun, um den Teilnehmern die erforderliche Aufmerksamkeit zu schenken. Es ist immer für beide Seiten, den Prüfern und den Teilnehmern eine tolle Situation, wenn nach den erbrachten Leistungen feststeht, es ist erfolgreich gewesen. Du hast es wieder geschafft und die Urkunde kann ausgestellt und überreicht werden. So war es an den für 2025 festgelegten Prüfterminen, die zu folgenden Ergebnissen geführt haben:

In den Disziplinen goldenes Abzeichen haben es 10 Teilnehmer geschafft.

In den Disziplinen silbernes Abzeichen 6 und in Bronze 1 Teilnehmer.

Meine Freude und Anerkennung möchte ich an dieser Stelle betonen.

Die Sportabzeichen- Prüftermine für 2026 sind wie folgt:

Mai:	15.05. + 22.05.
Juni:	12.06. + 19.06. + 26.06.
September:	04.09. + 11.09. + 18.09.

Das Prüferteam:

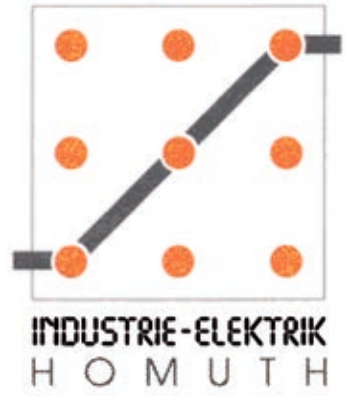
Helmut und Bärbel Peter
Kontakt: 0171/1942052

Lothar Mauritzat
Hans Michel
Karl-Kurt Helduser
Burkhard Wied

Helmut Peter



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

Wandern statt Rückengymnastik

Wie schon häufiger in den letzten Jahren, so fand auch diesmal wieder eine Wanderung im Tiergarten in den Sommerferien statt.

Am 31.07.2025, gegen 10.00 Uhr, war es dann soweit. Der Termin, der schon vor den Sommerferien festgelegt worden war, fiel zwar nicht ganz ins Wasser, aber das als schlecht angekündigte Wetter, ließ einige Wanderer zu dem Schluss kommen, nicht mit zu wandern.

Was nicht vorhersehbar war, war die Tatsache, dass zum Start der Wanderung der Regengott erbarmen hatte und der Regenguss komplett aufhörte.

Unbenommen dieser Tatsache hatten die wenigen „Wetterfesten“ bei frischer Luft und angenehmen Temperaturen doch ihren Spaß an der wirklich wunderschönen Natur in Vereinsnähe.



Nach ca. 2-stündiger Dauer kehrten die Teilnehmer unbeschadet zum Wanderparkplatz im Tiergarten zurück.

Ein besonderes Lob ging an den ältesten Teilnehmer im Feld an Gerhard Stoffel, der mit seinen 86 Jahren die Strecke ohne Probleme absolvierte.

Alle Teilnehmer, sowie eine mehr als doppelt so große Anzahl weiterer Mitglieder waren dann beim gemeinsamen Mittagessen im Gartenhaus anwesend.

Auch im nächsten Jahr - in der Hallenpause 2026 – soll wieder eine ca. zweistündige Wanderung stattfinden, an der auch andere Interessenten teilnehmen könnten, die keine Vereinsmitglieder sind.

Bis dahin
Bleibt gesund!

Euer Hans-Joachim Michel

Unser Service für entspanntes Einkaufen.

Spare dir Stress und Hektik. Der REWE Abholservice macht's möglich. Bestelle einfach in Ruhe online, hole deine Einkäufe fertig gepackt am Markt ab und genieße die Zeit für andere schöne Dinge.

Dein REWE Team der Familie Lamm

REWE
Familie Lamm
Dein Markt



Hauptmarkt 1 • 57076 Siegen-Weidenau

Für dich geöffnet:
Montag – Samstag von 7 bis 20 Uhr



Die REWE App
Alle Angebote immer dabei.

mobene
Mobilität und Energie



Heizöl bestellen: 0800 1761761 (kostenfrei)
Vertriebsbüro Siegen

www.mobene.de

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 S.24

Altes Wärterhaus, Hilchenbach S.63

Baustra, Bauunternehmung,
Wilnsdorf S.58

BGH Edelstahl, Siegen S.48

Einfach Blume, Floristik,
Weidenau S.8

Gayko Fenster und Türen,
Wilnsdorf S.72

Göbel, Weidenau S.5

Grimm, Juwelier, Weidenau S.47

Hartmann, Gärtnerei, Weidenau S.61

Hellmich + Partner mbH
Ingenieurgesellschaft, Siegen S.3

Henrich GmbH, Druckerei und Verlag,
Siegen 1

Herling, Tor- und Zaunanlagen,
Weidenau S.50

Homuth GmbH, Industrie-Elektrik,
Siegen S.65

Hoof, Bestattungen, Geisweid +
Siegen S.17

Hortmann, HTI Handel für Tiefbau und
Industrietechnik, Wilnsdorf S.28+29

Hundhausen, Bauunternehmung,
Weidenau S.22

Intersport Langenbach,
Weidenau S.11

K-iS Systemhaus GmbH, Siegen S.54

Klettke Hausmeisterservice,
Kreuztal S.35

Krombacher Brauerei, Kreuztal (U2)

Loos, Provinzial, Weidenau S.37

Metallbau Schwarz,
Freudenberg S.32

Mobene GmbH & Co. KG, Heizöl,
Siegen S.68

OPT, Osteopathie, Physiotherapie,
Weidenau S.4

Quast, Otto Bauunternehmung,
Siegen (U3)

PIWO Optik, Siegen S.53

Plana Küchen, Siegen S.27

**Projektwerk Ingenieurgesellschaft
mbH**, Siegen S.61

REWE-Lamm, Weidenau S.67

Roland Apotheke, Siegen S.16

Sparkasse Siegen (U4)

StadtGeflüster, Gastronomie in der
Bismarckhalle, Weidenau S.50

Steiner-Chemie, Siegen S.51

Syro GmbH, Ab- und Trinkwasser,
Wilnsdorf S.19







Volksbank in Südwestfalen eG S.36

Walter Schneider, Autohaus,
Weidenau S.21

Weingut Laubenstein,
Gensingen S.14

**WGH Wohnungsgenossenschaft
Hüttental eG**, Siegen S.26

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	
Mitgliederverwaltung 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		aktuell nicht besetzt
Stellvertretende Jugendwartin		
Jacqueline Lovric	0170 7790702	
Hausmeister		Kontaktdaten
Adrian und Johanna Dreghin		0271 31847964 0176 78000474
		
Sportversicherungsbeauftragter		Kontaktdaten
Bastian Loos Provinzial Versicherung		Tel.: 0271 76098 loos@provinzial.de
		
Homepage / Social Media		Kontaktdaten
Cilia Müller		homepage@adh-weidenau.de
		



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

Redaktion		Kontaktdaten	
Jennifer Malicki , 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	
Bankverbindung Sparkasse Siegen IBAN: DE31 4605 0001 0000 0108 92 BIC: WELADED1SIE		Druck Henrich GmbH Druckerei und Verlag, Siegen www.henrich-media.de	
Volksbank in Südwestfalen EG IBAN: DE50 4476 1534 0804 6468 01 BIC: GENODEM1NRD		TuS AdH Weidenau 1885 e.V. Auflage: 900	

**BAU
MACHT
BOCK!**



WERDE UNSER **AZUBI** ZUM

- ✓ **MAURER***
- ✓ **BETON- UND STAHLBETONBAUER***
- ✓ **STRASSENBAUER***
- ✓ **SPEZIALTIEFBAUER***
- ✓ **LAND- UND BAUMASCHINENMECHATRONIKER***
- ✓ **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



Üben, bis sich die Balken biegen.

**Und Schritt für
Schritt über sich
hinauswachsen.**

„Ich hab’s geschafft!“ Für diesen Satz und
diese Freude unterstützen wir die
Sportvereine in unserer Region.

Damit Ihre Kinder lernen, dass sie alles
erreichen können.

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



**Sparkasse
Siegen**

Weil's um mehr als Geld geht.