# DIE FLOSSE

*Aikido – Freizeitfußball – Functional Fitness & Bodyweight-Training Fußballtennis – Fitnessraum – Fitnessgymnastik für Frauen – Funktionsgymnastik 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*

Vereinszeitschrift des Turn- und Sportvereins „Auf den Hütten" Weidenau e. V. 1885
www.adhweidenau.de 2024 Ausgabe 118

# Krombacher Spezi®

Spezi meets Krombacher

# Inhalt

| | |
|---|---|
| Vorwort | 2 |
| Termine | 3 |
| Digitalisierung | 4 |
| Porträt | 7 |
| Frauengymnastik 60+ | 11 |
| Gerätturnen | 12 |
| Schwimmen | 15 |
| Qualitätsbündnis | 23 |
| Gym & Ball | 24 |
| Ehrenmitglieder | 26 |
| Wanderung Fit Camp | 34 |
| Montagsgruppe 60+ | 37 |
| Leichtathletik | 38 |
| Fit & Vital 50+ | 40 |
| Sportangebot | 44 |
| Seven Summits | 49 |
| Weihnachtsfeier | 53 |
| Erste Hilfe Kurs | 54 |
| Sportversicherung | 57 |
| Spielegruppe | 58 |
| Sportabzeichen | 62 |
| Functional Fitness | 66 |
| Nachruf | 72 |
| LA-Cup | 74 |
| Scheine für Vereine | 76 |
| Sommerfest 2023 | 78 |
| Jahreshauptversammlung 2024 | 83 |
| Inserentenverzeichnis | 89 |
| Impressum | 90 |

# Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

nach einem Jahr „Pause“ halten wir nun endlich wieder eine Ausgabe unserer Vereinszeitschrift „Die Flosse“ in Händen (oder lesen diese digital auf unserer Homepage). Das haben wir in erster Linie Martin Althaus zu verdanken, der sich neben seiner Tätigkeit als – erst seit einem Jahr im Amt befindlicher – Sportwart dieser Aufgabe angenommen hat. Hierfür gebühren ihm unser Respekt und unsere Anerkennung.

Darüber hinaus möchte ich euch an dieser Stelle ein ernstes aber überaus wichtiges Thema nahebringen: Wie schon viele andere Vereine, so wird sich auch der TuS AdH Weidenau dem Qualitätsbündnis Sport NRW des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen zum Schutz vor sexualisierter und interpersoneller Gewalt im Sport anschließen. So hat es auch die diesjährige Mitgliederversammlung auf Vorschlag des Vorstands einstimmig beschlossen! Auf unserem Weg zu einem Beitritt werden wir vom Kreissportbund Siegen-Wittgenstein fachkundig begleitet und werden insbesondere eine Risikoanalyse vornehmen und auf dieser Grundlage ein Schutzkonzept erstellen. Hierzu sind wir nach dem noch recht neuen Kinderschutzgesetz NRW ohnehin verpflichtet.
Zudem gilt es unter anderem, alle Mitarbeitenden im Verein für dieses Thema zu sensibilisieren, spezielle Ansprechpersonen für Betroffene und Mitarbeiter/innen zu benennen und zu qualifizieren, Informations- und Präventionsangebote zu schaffen sowie eine entsprechende Öffentlichkeitsarbeit zu betreiben.
Bitte unterstützt uns bei diesem Vorhaben!

Herzliche Grüße

**Michael Haas**
(Vorsitzender)

# Termine

für 2024:

| | |
|---|---|
| 28.06. - 30.06.2024 | Gillerbergfest |
| 08.07. - 04.08.2024 | Hallenferien Sommer |
| 07.09.2024 ab 14 Uhr | Sommerfest |
| 28.10.2024 ab 18 Uhr | Weinprobe Weinkonvent beim AdH |

Weitere Termine & Aktuelles sind - wie gewohnt - der Internetpräsenz des AdH Weidenau zu entnehmen:
*www.adhweidenau.de*

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

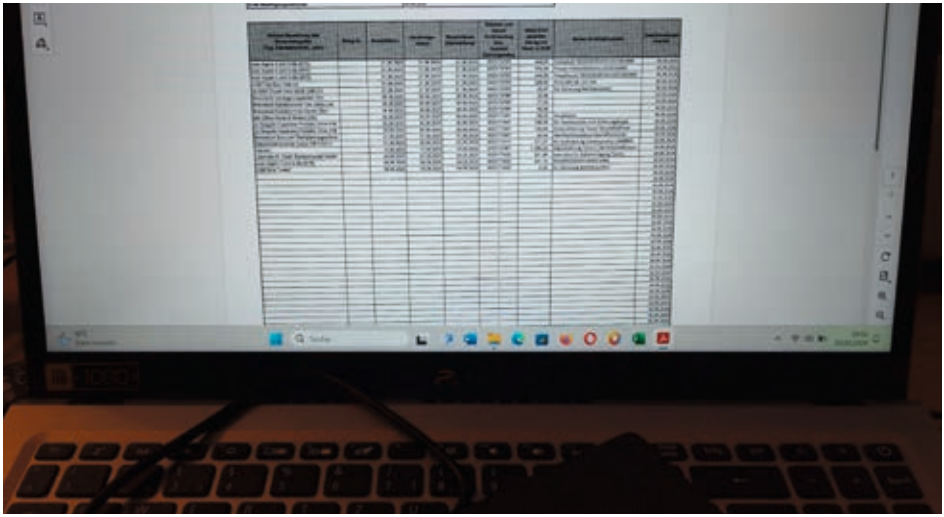
HERLING TORTECHNIK / ZAUNBAU

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

Im vergangenen Jahr wurden durch den Landessportbund Fördermittel zur Digitalisierung zur Verfügung gestellt. Der Verband hat die Mittel im Rahmen des Programms REACT-EU als Teil der COVID-19-Pandemie zur Verfügung gestellt.
Auch wir haben uns Gedanken gemacht, ob wir einen Antrag stellen wollen und wofür „das Geld“ verwendet werden könnte. Ein paar Wünsche waren schnell gefunden. Da wir für die Flosse und auch die Finanzen zwei veraltete Laptop hatten, deren Betriebssystem seit Anfang 2023 nicht mehr mit Updates unterstützt wird und auch eine Aktualisierung auf ein aktuelleres Betriebssystem nicht möglich ist, mussten die beiden Geräte ersetzt werden. Daher kam uns das Förderprogramm gerade recht.

Unser Gemeinschaftsraum wird auch für Fortbildungen des KSB und des WTB genutzt, daher wollen wir diesen auch internetfähig machen. Zusätzlich soll das Clubhaus unserer Tennisabteilung ans Internet angeschlossen werden. Das Material für beide Maßnahmen liegt schon vor, die Umsetzung soll in Kürze starten. Damit wir unser Vereinsarchiv digitalisieren können wurde zusätzlich ein Dokumentenscanner, Festplatten zur Datensicherung sowie Verlängerungskabel angeschafft.
Der Antrag für das Förderprogramm musste bis Mitte März 2023 beim KSB gestellt werden. Die Zusage kam dann Mitte Juli 2023. Nach erfolgter Zusage haben wir ein Plakat als Teil der Fördervoraussetzungen im Eingangsbereich unserer Halle aufgehangen. Al-



les musste bis zum 15.09.2023 gekauft sein. Wer jetzt allerdings denkt, wir hätten nun mit dem Kauf beginnen können, der irrt. Bevor es dazu kam, mussten noch für Alles jeweils drei Angebote eingeholt werden. Damit durften wir jedoch erst starten, nachdem der Bewilligungsbescheid vorlag. Angebote und Rechnung sind für die nächsten drei Jahre aufzubewahren. Nach Abschluss des Kaufes war ein Verwendungsnachweis zu erstellen und dem KSB bis zum 15.09.2023 einzureichen. Alle Geräte mussten mit einem Aufkleber versehen werden. Nachdem dieser durch die Bezirksregierung geprüft wurde, erfolgte Ende Januar endlich die Gutschrift der Fördermittel.

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

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**

Liebe Vereinsmitglieder,

auf der Jahreshauptversammlung 2023 wurde ich als Nachfolger von Thomas Daub zum Sportwart gewählt. Im Laufe der letzten zwölf Monate hatte ich bereits die Gelegenheit, einige von Euch kennenlernen zu dürfen.

Mit dieser Ausgabe der Flosse möchte ich die Gelegenheit nutzen, um mich vorzustellen.

Mein Name ist Martin Althaus. Ich wurde vor 54 Jahren in Siegen geboren, bin auf dem Rosterberg zur Schule gegangen und habe an der Universität GH auf dem Haarder Berg „Elektrotechnik“ studiert, also ich bin ein echter „Sejerlänner Jong“. Seit 25 Jahren arbeite ich fast ununterbrochen für einen Automobilzulieferer in Hessen.
Zum ersten Mal mit dem TuS AdH Weidenau in Berührung gekommen bin ich, als ich vor ca. 30 Jahren meine Frau kennen gelernt habe. Ute Hofheinz war damals in der Handball Damen Mannschaft des AdH aktiv und ich habe mich sofort für die Gemeinschaft in einem Sportverein begeistert. Dennoch hat es immer noch viele Jahre gedauert, bis ich dann 2017 selbst Mitglied in unserem Verein geworden bin.

Seit einigen Jahren bin ich sportlich im Verein aktiv und nehme am Fit Camp Kurs, am Bodyweight Trai-

ning und wenn es die Zeit erlaubt – am Lauftreff teil. Ein weiteres Hobby ist das Fahrradfahren.

Ich bin immer wieder begeistert, mit welchem Engagement und Einfallsreichtum unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter die Kurse vorbereiten und leiten. Das wird nie langweilig und fordert die Teilnehmer immer wieder aufs Neue heraus. Daher habe ich mich entschlossen, auch selbst im letzten Herbst die C-Lizenz Breitensport zu erwerben.

In erster Linie aber ist meine Aufgabe, Euer Ansprechpartner für alle sportlichen Angelegenheiten zu sein und die Meldungen für Veranstaltungen und Wettkämpfe zu übernehmen, wo es gewünscht wird.

Des Weiteren möchte ich die Übungsleiterinnen und Übungsleiter bei der Lizenzpflege und der Auswahl von Fortbildungen unterstützen und auch dort die Meldungen übernehmen. Die Berichterstattung auf der JHV einschließlich Sportlerehrungen werde ich, wie von Thomas Daub bisher gemacht, weiterführen.

Solltet ihr Wünsche und Anregungen bzgl. neuer Sportangebote oder andere Anliegen aus den Sportgruppen haben, sprecht mich gerne an.

*Liebe Grüße*

*Martin Althaus*

# WALTER SCHNEIDER

WS

## IHR AUTOHAUS. SEIT 1958

www.walter-schneider.de

STEINERCHEMIE

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

## Uns gibt es nur im Doppelpack!

Anette Oelmann-Daub und Annemarie Berg,
ausgebildete Leiterinnen für *FRAUENGYMNASTIK 60+*

Unsere Sportstunde findet statt

Mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr
Turnhalle TuS AdH Weidenau, Köhlerweg 20

Fit und elastisch bleiben bis ins hohe Alter mit oder ohne körperliche Einschränkungen ist unser aller Wunsch. Das gelingt nur mit regelmäßiger Bewegung.

Wir beginnen unsere Stunde mit Aufwärmen nach Musik. Mit einer Auswahl an Kleingeräten kräftigen wir unsere Muskeln und verbessern die Körperhaltung. Wichtig für Senioren ist immer wieder unser Gleichgewicht zu trainieren. Dafür stehen uns Balance-Pads zur Verfügung.

Annemarie bevorzugt Übungen und Elemente aus Pilates und Yoga.
Anettes Vorlieben sind die Pezzibälle, Redondo und Redondo plus Bälle , sowie Gymnastik mit und auf dem Stuhl.

Am Ende der Stunde gehen wir nicht sang- und klanglos auseinander, sondern wir nehmen uns noch Zeit für ein Getränk und einen kleinen Plausch.
Einfach mal vorbeischauen!!

Annemarie Berg, Tel: 0271.43975
Anette Ölmann-Daub, Tel: 0271.43424

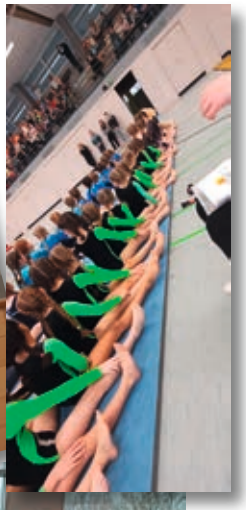
Am 17. Februar 2024 fand in der Sporthalle am Rassberg in Neunkirchen der Bezirksschüler*innenwettkampf im Gerätturnen 2024 des Turnbezirks Siegerland-Süd statt.
Teilgenommen haben über 90 Schülerinnen und 15 Schüler. Es nahmen mit dem TuS AdH Weidenau und dem VTB Siegen außerdem noch der TV Freudenberg und der VTV Freier Grund teil.
Alle Mädchen und Jungen absolvierten einen Vierkampf an den verschiedenen Turngeräten. Um 10:00 Uhr startete der Wettkampf. Die Turnerinnen durften sich bei den Disziplinen Boden, Sprung, Barren und Reck beweisen. Die drei besten Einzelturnerinnen und Mannschaften qualifizierten sich für den Gauschülerwettkampf.

Die Mannschaft des TuS AdH konnte bei den Schülerinnen A Jahrgang 2008-2007 den dritten Platz mit insgesamt 174,65 Punkten, bei den Schülerinnen B Jahrgang 2010-2009 den ersten Platz mit insgesamt 179,95 Punkten, bei den Schülerinnen C Jahrgang 2012-2011 den dritten Platz mit insgesamt 174,65 Punkten, bei den Schülerinnen D Jahrgang 2014-2013 den zweiten Platz mit insgesamt 174,60 Punkten, bei den Schülerinnen E Jahrgang 2016-2015 den zweiten Platz mit insgesamt 166,40 Punkten sowie bei den Schülerinnen F Jahrgang

2018-2017 den zweiten Platz mit insgesamt 138,25 Punkten errin-gen.

Einzelwertung:
Schülerinnen E Julia Ulrich 3. Platz mit 55,80 Punkten
Schülerinnen D Stella Antona 1. Platz mit 61,25 Punkten
Schülerinnen F Alana Ceka 2. Platz mit 47,40 Punkten und
Pauline Vitt 3. Platz mit 45,05 Punkten
Schülerinnen B Samira Michel mit 60,20 Punkten 1. Platz,
Alica Winkel 2. Platz mit 58,85 Punkten und Sarah Schöttle 3. Platz
ebenfalls mit 58,85 Punkten.

Eine hervorragende Leistung !!!



# 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

## Wenn Kinder über sich hinauswachsen
## Spendenschwimmen der Schwimmabteilung Pinguin am 27. Sept. 2023

Am 27. September 2023 fand im Hallenbad Weidenau ein Spendenschwimmen der Schwimmabteilung Pinguin statt.
Um notwendige Utensilien für den Trainingsbetrieb anschaffen zu können, weiterhin Nikolausfeiern organisieren zu können und Ausflüge der Schwimmabteilung zu unterstützen war das intern anvisierte Spendenziel auf etwa 1500 Euro festgesetzt. Umso gewaltiger, dass an diesem Tag 69 Kinder und Jugendliche der Schwimmabteilung beim Spendenschwimmen teilnahmen, dort insgesamt rund 130 km absolvierten und auf diese Weise grandiose 7500 Euro Spendensumme erschwammen.

Ein herzliches Dankeschön an alle Sponsoren und Helfer dieses wunderbaren Ereignisses!!!
Im Nachgang haben wir von diesem Geld bereits eine Musikanlage für Feiern, Flossen und Paddles für das Training und ein Banner der Schwimmabteilung anschaffen können. Weiterhin war es uns mit diesem Geld möglich, die Nikolausfeier samt Geschenk zu finanzieren und den Kauf von Vereinsbadekappen zu bezuschussen.
Das Spendenschwimmen wurde großzügig unterstützt von der LVM Rickes, REWE Lamm, Toyota Keller, Tayfun, der Volksbank Südwestfalen und Sport Schulze.

## Arvid Kotthaus Deutscher Meister

Arvid Kotthaus (Jahrgang 2011) konnte bei den Deutschen Para-Meisterschaften auf der kurzen Bahn vom 17. - 19. November in Düsseldorf überzeugen. Gleich mehrfach stellte er persönliche Bestzeiten auf und wurde bei harter Konkurrenz auf seinen Paradestrecken 100 m und 50 m Brust Deutscher Vize-Jahrgangsmeister.

Über 100m Lagen konnte er sich gegen seine Konkurrenten durchsetzen und überraschte sogar mit dem Titelgewinn. Insgesamt ging Arvid an diesem Wochenende 7 mal an den Start.

**Herzlichen Glückwunsch!**

## Die Pinguine zu Gast in Ostfriesland

Am Karnevalswochenende machten sich 9 Aktive der Pinguin-Leistungsgruppe auf den Weg nach Emden, um dort ein Wettkampf-Wochenende zu erleben. Nach einem Besuch im Bunkermuseum am Samstag absolvierten sie einen sehr erfolgreichen Wettkampf bei den Hellas Apen-Barßel.

Die Kinder schwammen hier bei 30° Wassertemperatur viele Bestzeiten und konnten sich alle mit Edelmetall in ein gemeinsames Pizza-Essen verabschieden. Ein Party-Abend im Ferienhaus rundete das Erlebnis ab.

# Clubkampf mit den Berliner Störchen

Seit mehr als 60 Jahren schon unterhält die Schwimmabteilung Pinguin eine Partnerschaft mit den Störchen aus Berlin. Zum ersten Mal seit Corona war es uns wieder möglich, am Pfingstwochenende 2023 den Berliner Partnerverein zu besuchen. Hinter uns liegt eine wunderbare entspannte Zeit in den Gastfamilien, mit dem Trainerteam der Berliner und ein gelungener Clubwettkampf. Die Siegener Pinguine wurden in Gastfamilien der Berliner Kinder untergebracht und nutzten die Tage, um Berlin individuell zu erkunden. Nach dem Wettkampf klang der Abend beim gemeinsamen Feiern und einer Siegerehrung aus. Dieses Mal konnten die Gastgeber aus Berlin den Wettkampf für sich entscheiden und den Pokal entgegennehmen. Der ursprüngliche Plan, in diesem Jahr den Pokal wieder nach Siegen zu holen, musste aufgrund fehlender Pfingstferien in Berlin leider um ein Jahr verschoben werden. Nichtsdestotrotz freuen wir uns sehr darauf, die Kinder, Eltern und Trainer aus Berlin dann 2025 hoffentlich bei uns begrüßen zu können!

## Gute Ergebnisse bei den NRW Meisterschaften
## Lange Strecken in Düsseldorf – 4 Bronzemedaillen

Jordan Kribber (Jhg 2008) absolvierte einige sehr erfolgreiche Starts bei den Meisterschaften im Düsseldorfer „Rheinbad“ am ersten Märzwochenende – herausragend waren die beiden Bronzemedaillen über 1500 m Freistil mit 17:49,15 Min und über 400 m Lagen in Bestzeit von 5:16,33 Min. Über 800 m Freistil erreichte er Platz 9 in einer Zeit von 9:25,43 Min.
Frederik Klump (Jhg 2009) kam über 1500 m Freistil in 19:08,47 Min auf Platz 8 und über 800 m Freistil in 9:52,79 Min auf den 12. Platz.

Laura Drobe konnte ebenfalls über 400 m Freistil in der AK25 mit 5:29,70 Min mit einem 3.Platz aufwarten.
Über 400 m Lagen glänzte Lea Walter in der AK 20 in 6:32,10 Min ebenfalls mit einer Bronzemedaille und wurde zudem jeweils Fünfte über 800 m Freistil in 11:59,84 Min und 200 m Brust in 3:13,36 Min.

ARCHITEKTUR
KLM
ENTWURF PLANUNG BAULEITUNG
JOST MÜLLER
DIPL.-ING.(FH) ARCHITEKT
SICHERHEITS- UND GESUNDHEITSSCHUTZ-KOORDINATOR (SIGEKO)
BAU-SACHVERSTÄNDIGER
SIEGTALSTRASSE 2
57080 SIEGEN-EISERFELD
T 0271/ 38 14 42
F 0271/ 38 27 25
M 0171 / 4541119
INFO@KLMARCHITEKTUR.DE

# 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 2024 oder 2025.**

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
Bäckerstr. 4 · 57076 Siegen
Telefon: (0271) 408-0
**www.hundhausen.de**

HUNDHAUSEN

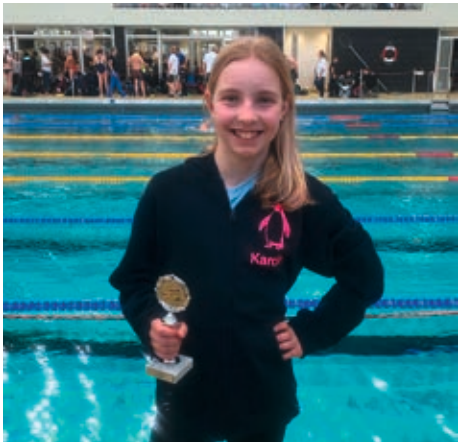
**5 Standorte** **350 Mitarbeiter** **50 Nachwuchskräfte**

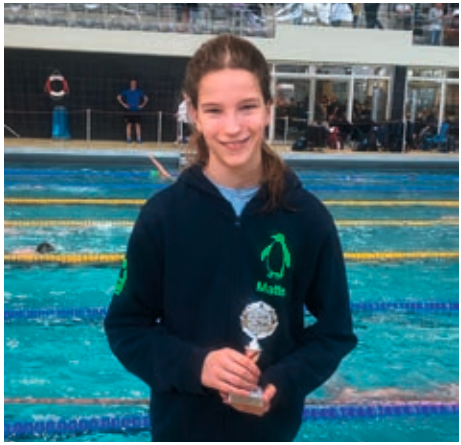
Planung · Schlüsselfertigbau · Hoch- und Ingenieurbau · Straßen- und Tiefbau
Spezialtiefbau · Stahlbeton-Fertigteile · Gleisbau · Wasserbau und Hochwasserschutz

## Südwestfälische Meisterschaften lange Strecken und Südwestfälischer Schwimm-Mehrkampf

Am 17. und 18. Februar 2024 fanden im Dortmunder Südbad die Südwestfälischen Meisterschaften der langen Strecken und der Schwimm-Mehrkampf für die Jahrgänge 2012, 2013 und 2014 statt. Die vier Starter*innen Sophia Daudrich (2011), Mattis Junker (2012), Karolin Kramer (2012) und Lena Mallinkrodt (2013) der Pinguin-Leistungsgruppe konnten hier ihre gute Form über die langen Strecken 400 Freistil, 800 Freistil bzw. 1500 Freistil unter Beweis stellen. Sophia Daudrich ging auch über die 400 Meter Lagen an den Start. Auf den langen Strecken konnten fast alle Aktive ihre Bestzeiten aus dem Herbst deutlich verbessern.

Den Schwimm-Mehrkampf über Schmetterling konnte Karolin Kramer für sich entscheiden. Mattis Junker wurde Gesamt-Zweiter im Mehrkampf über Rücken und Lena Mallinkrodt konnte sich in einem insgesamt sehr starken Jahrgang 2013 auf dem vierten Platz im Rücken-Mehrkampf behaupten. Bei diesem ersten Wettkampf in 2024 auf der langen Bahn haben Lena, Karolin und Mattis darüber hinaus bereits einige Pflichtzeiten für die Südwestfälischen Meisterschaften über die Kurz- und Mittelstrecken im Juni erschwimmen können.





## Start eines Schwimmkurses für Erwachsene

Zu Beginn des Jahres ist es (wieder) soweit und die Schwimmabteilung Pinguin kann dank größerer personeller Ressourcen wieder einen Schwimmkurs für Erwachsene anbieten. Seit Jahren erhalten wir immer wieder Anfragen von Erwachsenen, die entweder nur sehr unsicher schwimmen können oder es nie gelernt haben oder auch zum Teil durch traumatische Erlebnisse große Angst vor dem Wasser haben. Wir sind sehr froh, diesen Menschen endlich wieder ein Schwimm-Angebot machen zu können. Freitags abends bringt Mohammad Al Nabolsi seit Beginn des Jahres endlich wieder erwachsenen Menschen mit Begeisterung das Schwimmen bei.

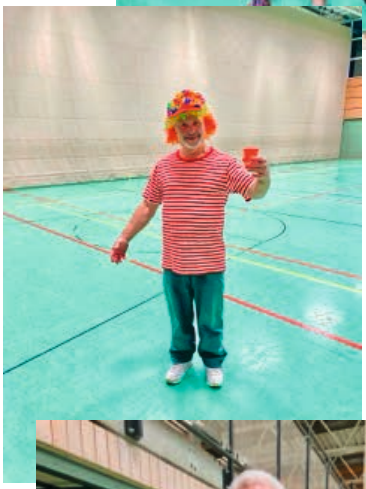
Interessierte melden sich bitte bei **rosa.adhweidenau@gmx.de.**

# DER ADH WEIDENAU HAT SICH NUN AUCH DEM QUALITÄTSBÜNDNIS SPORT NRW ANGESCHLOSSEN!

#WIRSINDAUFDEMWEG

**Sport und Spaß !**

Immer wieder montags treffen sich 10-20 Menschen, um mit Hilfe von Heidi Reuter ihre cardiopulmonale Fitness und Muskelkraft zu verbessern. Das AdH-Angebot heißt „Gym + Ball“: Daher gibt es zur Belohnung für schweißtreibendes Training in der zweiten Halbzeit ein Volleyball Spiel!



Der Rosenmontag ist also für alle, die trotz kanevalistischer Aktivitäten noch physische Reserven haben, ein Sporttag. Aber natürlich kein normaler. Heidi kredenzt selbstgemachte Kräbbelchen und Sekt (mit und ohne Alkohol). Die ganz harten Narren sind selbstverständlich bis zur Unkenntlichkeit verkleidet. Die anderen bemühen sich wenigstens ihr buntestes Sportshirt anzuziehen...

Aber nicht nur an Karneval haben wir Spaß bei unserem gemeinsamen Tun. Meist geht das sogar ohne Sektempfang !

Mit diesem Gutschein sparst du...
-20%
...auf einen nicht reduzierten Artikel deiner Wahl*,
bis zum 31.07.24
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

## Verleihung der Ehrenmitgliedschaft an Michael Haas und Dirk Müller Laudatio von Hans-Jürgen Berg

Wir bitten euch um die Zustimmung, zwei Mitglieder, welche sich hervorragende Verdienste um unseren Verein erworben haben (so die satzungsgemäße Voraussetzung), zu Ehrenmitglieder zu ernennen.
So schlägt der übrige Vorstand vor, unsere Sportkameraden
**Michael Haas und Dirk Müller**
die Ehrenmitgliedschaft zu verleihen.
Dazu verlese ich folgende Begründung:
Beide sind bereits seit mehreren Jahrzehnten Mitglied im TuS AdH Weidenau.
Bereits sehr früh haben sich die beiden Vereinsmitglieder, neben den erfolgreichen Teilnahmen an den unterschiedlichsten Sportveranstaltungen, intensiv in der Jugendarbeit und im Jugendausschuss engagiert.
Im Jugendausschuss organisierten und planten beide die unterschiedlichsten Angebote für die Kinder und Jugendlichen hier vor Ort, aber auch z.B. Kanu Touren auf der Lahn oder als Mitorganisatoren der Hangi - Freizeiten an Nord- und Ostsee waren sie über mehrere Jahre im Einsatz.

Im Jahr 1988 übernahm **Michael Haas** als Jugendwart die Verantwortung im Jugendauschuss. Michael war immer bereit, sich persönlich für die unterschiedlichsten Aufgaben einzusetzen, ob als Übungsleiter im Kinderturnen, als Kampfrichter bei Leichtathletik Wettbewerben oder als Fahnenträger.
Im AdH – Vorstand ist er bereits seit 1996. Zuerst als Sportwart und von 2006 – 2012 hatte er das Amt des 1. Vorsitzenden übernommen. Danach war er als Beisitzer und ab 2017 als stellvertretender Vorsitzender intensiv in die Vorstandsarbeit eingebunden. Er versorgt uns bis heute immer regelmäßig mit den AdH – News.

**Dirk Müller** wurde 1999 zum Jugendwart gewählt. Er hat sich intensiv um Förderanträge
und Zuschüsse für die Jugendabteilung gekümmert, damit möglichst viele Kinder die Gelegenheit erhielten, an den Sportveranstal-

tungen oder Ausflugsfahrten teilzunehmen.
Bereits in der Jahreshauptversammlung 2003 wurde Dirk zum Geschäftsführer gewählt
Dieses Amt ist mit sehr unterschiedlichen und verantwortungsvollen Aufgaben verbunden. Ob Mitgliederverwaltung, den Beitragseinzug, die Statistiken und termingerechten Meldungen an die Stadt – und Sportverbände, die Verträge mit den Energieversorgern oder die vielen Mietverträge; all diese zeitaufwendigen Aufgaben erledigt er mit großem Interesse und –wie alle Mitglieder im Vorstand- ehrenamtlich.
Somit begleitet Dirk dieses umfangreiche und verantwortungsvolle Amt bis heute, d.h. seit 20 Jahren erfüllt er mit großem Einsatz dieses Ehrenamt.

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

Ehren-
Urkunde
In Anerkennung
seiner langjährigen
verdienstvollen Tätigkeit
für den
TuS AdH Weidenau e.V.
ernennen wir
Michael Haas
zum EHRENMITGLIED.
Siegen-Weidenau, 24. März 2023
Der Vorstand

Ehren-
Urkunde
In Anerkennung
seiner langjährigen
verdienstvollen Tätigkeit
für den
TuS AdH Weidenau e.V.
ernennen wir
Dirk Müller
zum EHRENMITGLIED.
Siegen-Weidenau, 24. März 2023
Der Vorstand

**Verleihung der Ehrenmitgliedschaft an Jochen Achenbach**
**Laudatio von Michael Haas**

Liebe Turnschwestern und Turnbrüder,
liebe Sportkameradinnen und -kameraden,

wir schlagen euch vor, ein Mitglied für hervorragende Verdienste um den Verein zum Ehrenmitglied zu ernennen. Bei dieser Person handelt es sich um unseren Turnbruder Jochen Achenbach.

Lieber Jochen, du bist seit dem 01.11.1953 Mitglied im TuS AdH. Deshalb haben wir dich ja heute auch bereits für 70-jährige Mitgliedschaft ausgezeichnet.

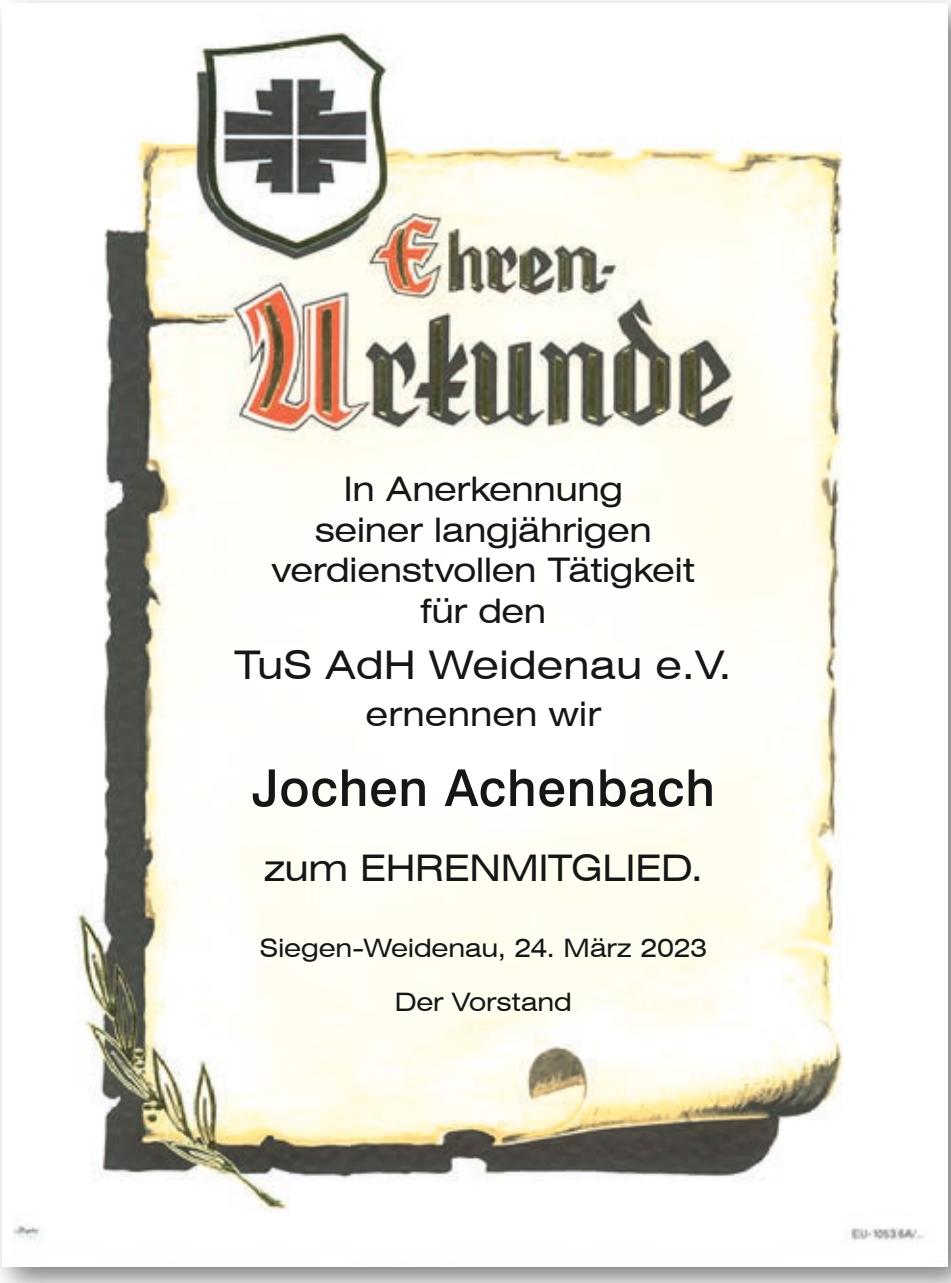
Als aktiver Sportler hast du den Verein bei zahlreichen Wettkämpfen vertreten. Eine Vielzahl von Turnfestteilnahmen zeugt davon. Auch als Handballer bist du für den TuS AdH aktiv gewesen.

Darüber hinaus hast du dich viele Jahre lang als Kampfrichter im Turnen und in der Leichtathletik zur Verfügung gestellt. Ich selbst kann mich noch gut daran erinnern, dass du zum festen Stamm des Zeitgerichts der damaligen LAG Hüttental bei Laufwettbewerben gehörtest. Zusammen mit Horst Betthauer hast du seinerzeit auch eine Jungenturngruppe in der Dautenbach aufgebaut und erfolgreich geführt.

Im Jahr 1967 gehörtest du zu den Gründungsmitgliedern der „Spaßtruppe“, die deshalb ja auch offiziell „Spaßtruppe 67“ heißt. Bis heute gehörst du dieser Gruppe an und hast zeitweise auch dessen Leitung übernommen. Zudem bist du seit vielen Jahren schon in der Männerriege aktiv.

Neben den sportlichen und geselligen Aktivitäten hat sich die Spaßtruppe auch immer wieder durch Arbeitseinsätze in und an unserer Turnhalle ausgezeichnet, so zum Beispiel bei der erstmaligen Errichtung unseres Kraftraums (heute: Fitnessraum) im Kellergeschoss, aber auch bei vielen anderen „Projekten“. Selbstverständlich war Jochen auch hier mit vollem Einsatz dabei.

Es ist somit festzustellen, dass Jochen Achenbach sich in vielfältiger Weise um den Verein verdient gemacht hat. Für seinen jahrzehntelangen beispielhaften Einsatz für den TuS AdH Weidenau gebührt ihm großer Dank. Diesen Dank möchten wir gerne durch die Ernennung zum Ehrenmitglied zum Ausdruck bringen. Ich hoffe sehr, dass ihr euch diesem Votum anschließen könnt.



# Ehren-Urkunde

In Anerkennung
seiner langjährigen
verdienstvollen Tätigkeit
für den

TuS AdH Weidenau e.V.

ernennen wir

**Jochen Achenbach**

zum EHRENMITGLIED.

Siegen-Weidenau, 24. März 2023

Der Vorstand

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**

# 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

[O] [P] [T]
[OSTEOPATHIE] [PHYSIOTHERAPIE] [TRAINING]

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

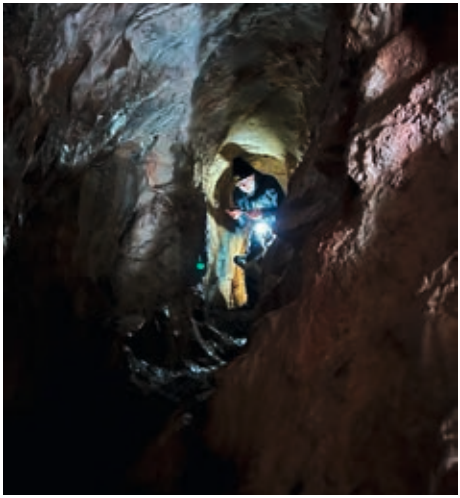
AM SPORT | BONUSAN

## Fit Camp Neujahrswanderung
## Sind dreimal in Folge schon Tradition ?

Zum wiederholten Mal (ist das dritte Jahr in Folge schon Tradition?) trafen wir uns mit einem Teil des Fit Camp Teams zu einer Neujahrswanderung.
Als Termin hatten wir den 14. Januar festgelegt und wie bei den letzten Treffen, plante auch dieses Jahr wieder unser erfahrener Wandervogel Uwe Seelbach die Route.
Start und Treffpunkt war um 10 Uhr am Rastplatz „Wilde Weiber“ bei Langenaubach, zwischen Haiger und Breitscheid. Der Name des Treffpunktes sollte natürlich rein gar keine Anspielung auf die Teilnehmerinnen der Wanderung sein.

Die vier Teilnehmerinnen, zwei Teilnehmer und eine Hündin machten sich also auf den Weg durch die sehr schöne Winterlandschaft. Passenderweise hatte es kurz vor dem Termin angefangen zu schneien, so dass die Wege nicht matschig waren und wir durch einen schönen verschneiten Wald laufen konnten.
Zur Mittagszeit kehrten wir kurz in der Breitscheider Stube ein und genehmigten uns das ein oder andere Heißgetränk. Danach ging es weiter.

Das nächste Highlight auf der Strecke waren die Erdbacher Höhlen. Dort konnte man sogar von einem Ein
gang durch eine schmale Öffnung in eine andere Höhle gelangen und von dort wieder ans Tageslicht. Allerdings mussten wir uns dafür schon etwas Mut antrinken.



Mit leicht reduzierter Mannschaft – Andrea musste uns leider etwas früher verlassen – gingen wir weiter und kämpften uns durch teilweise unwegsames Gelände. Das Wetter war – wieder einmal – besser als vorhergesagt und es bliebt tatsächlich den ganzen Tag trocken, zumindest von oben.

Den gelungenen Abschluss eines schönen Tages fanden wir in Haiger. Dort kehrten wir noch im Café „lebensWERT“ ein, wo es nach der 17km langen Strecke zur Belohnung Kaffee und Kuchen gab. Das Café – ein Projekt des sozialdiakonischen Dienstes in Haiger - ist sehr gemütlich und wird mit viel Herz geführt. Die Angestellten hatten Zeit zum Plausch und wir waren sehr überrascht, dass es keine Preisliste gab. Als wir bezahlen wollten, teilte eine freundliche Dame uns mit, dass alles auf Spenden basiert und wir bezahlen sollten, was es uns wert sei. Eine tolle Idee, das Projekt – rein ehrenamtlich geführt – unterstützen wir gerne!

Müde aber glücklich fuhren wir anschließend nach Hause. Diese schöne Tradition einer tollen Wanderung mit einem netten Team sollten wir definitiv weiterführen.

metallbau**schwarz**

FENSTER ■ TÜREN ■ FASSADEN

# 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

**Jahresausflug der**
**Montags-Gruppe 60+**
21. Mai 2023

In diesem Jahr sind wir erstmalig an einem Sonntag mit unserem bevorzugten Busunternehmen pünktlich um 8.00 Uhr in die wunderbare Natur gestartet. Alle 22 Teilnehmerinnen hatten ihr kuscheliges Bett vorzeitig verlassen um einen schönen Tag genießen zu können. Vera und Heidi besorgten belegte Brötchen für alle, und das an einem Sonntag!

Das Ziel war die Edertalsperre, deren Wasserstand als gut gefüllt anzusehen war. Im bereitstehenden Fahrgastschiff nahmen wir unsere Plätze ein, denn dort war auch schon ein leckeres Mittagessen vorbereitet.
Die Sonne meinte es sehr gut mit uns und wir nahmen die Plätze auf dem Oberdeck ein damit wir die Natur genießen konnten.

Der Bus „kutschierte“ uns nach Bad Wildungen. Ein kleiner Gang durch die Altstadt ließ das Eis vorzüglich munden. Die nächste Überraschung war dann der Besuch bei der Waffel-Königin.
Ein Traum, denn es gab Waffeln mit mehreren Sorten Obst und Eis, verwöhnen pur.
Wir danken Vera und Heidi von Herzen für die gelungene Sonntagsüberraschung!

DANKE DANKE DANKE
C.Münker

Bilder: Bärbel Peter

## War es das jetzt mit der Jugend Leichtathletik im AdH?

Ich will und kann es eigentlich immer noch nicht glauben.
Seit letztem Jahr im Juni gibt es meine Gruppen leider nicht mehr.
Mangels Beteiligung und mangels Bereitschaft auch mal Wettkämpfe zu bestreiten habe ich die Gruppen aufgelöst.
Das ist mir wirklich nicht leichtgefallen und ich habe es möglichst lange hinausgezögert.

Am Ende blieb bei den Jüngeren nur noch ein Junge übrig und bei den Älteren waren es nur noch drei, die dann auch nur sporadisch im Training erschienen.

Es war auch nicht so, dass diese letzten Kinder und Jugendlichen kein Talent gehabt hätten. Nur ist es heute so, dass diese jeden Tag einen anderen Termin haben und es schon schwierig wird, sie überhaupt zwei Mal ins Training zu bekommen.

Einige Ältere haben leider auch aufgehört, weil ihnen das mit Schule und Studium, noch nach der Arbeit, zu viel wurde.

Die Aufrufe auf unserer Homepage, sich bei mir zu melden, falls Interesse an Leichtathletik besteht, blieben bisher auch ohne Erfolg.

Wir vom AdH hatten zwar die letzten Jahre nie sehr große Leichtathletikgruppen, doch waren wir bei den Wettkämpfen auf Kreisebene und sogar zu Phil Meiers Zeiten auf Westfalenebene, vorne mit dabei.

Jetzt könnte ich sagen: „Das waren noch Zeiten“.

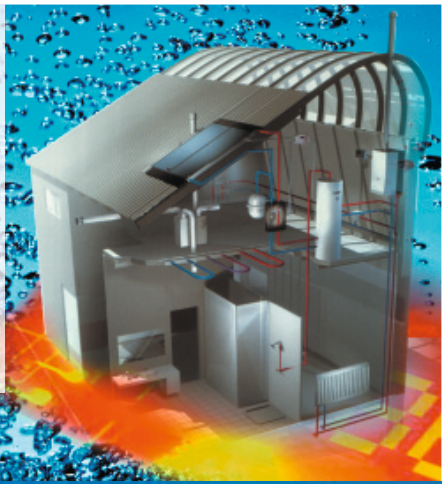
Hoffen wir gemeinsam, dass sich vielleicht doch noch mal was ergibt.

Diese Fotos als Erinnerung an bessere Zeiten.

Heidi Georg

DÖRNBACH-TGA
Technische Gebäude Ausrüstung
Wasser & Wärme-, Energie & Umwelttechnik

mit uns werden
Ihre Ansprüche
kostengünstig und
effizient umgesetzt



Siegstrasse 1 · 57250 Netphen-DT
Tel.: (0271) 2387432 · Fax: 2387433
e-mail: info@doernbach-tga.de
i-net.: www.doernbach-tga.de

Im Oberdorf 2 · 57319 Bad Berleburg
Tel.: (02751) 444731 · Fax: 892219
unsere Service-Nummer:
0171/343 42 32

**Wenn jemand eine Reise tut.**
**So kann er was erzählen.**
**Drum nähme ich den Stock und Hut**
**und tät das Reisen wählen.**
**(Matthias Claudius 1740- 1815)**

Wir, die Gruppe Fit&Vital 50+, wählten die Deutsche Bahn und machten uns auf den Weg nach Bad Nauheim. Wir Oldies freuten uns auf eine „Begegnung“ mit unserem Jugendidol Elvis, der von 1958 bis 1960 seinen Wehrdienst dort ableistete.

Für uns begann ein kleines Abenteuer. Im Zug war die Stimmung schon recht fröhlich. Es fehlte nur der Sound des Rock’n‘Roll. In Gießen am Bahnhof angekommen, hieß es nur: Der Zug nach Bad Nauheim fährt nicht. Was nun? Wir überlegten kurz und nahmen die Meldung sportlich mit der Entscheidung. „Wir bleiben in Gießen“. Der Weg führte uns zunächst ins Mathematikum, ein Museum zum Anfassen. Auch als nicht Mathe-Freaks konnten wir uns dem Reiz der ca. 200 Experimenten nicht entziehen. Es machte uns großen Spaß, wenn wir den Aha-Moment erlebten.

Nach all‘ der Anstrengung erholten wir uns im italienischen Eiscafé mit vielen Leckereien. Als wir für eine Turnschwester das Geburtstagsständchen sangen, war die Stimmung groß. Die Kellner, echte Italiener, hatten ihren Spaß, und so tranken wir alle auf Kosten des Hauses einen Prosecco!
Gestärkt durch die vielen Köstlichkeiten ließen wir die Seele baumeln im ältesten Botanischen Garten Deutschlands (eingerichtet 1609), eine Oase der Ruhe. In weiser Voraussicht (wer weiß, wann der Zug in Siegen ankommt?) nahmen

wir noch einen Imbiss zu uns, und dann ging es zum Bahnhof. Dort hieß es wieder. Der Zug nach Siegen fährt nicht. Es gibt einen Busersatzdienst nach Wetzlar. So rumpelte der Bus durchs Hessenland zum Bahnhof Wetzlar. Nach längerem Aufenthalt ging es dann per Bahn nach Siegen, wo wir etwas müde, aber dennoch voller Frohsinn und schöner Erlebnisse uns verabschiedeten. Wir sind eine tolle Gruppe, „Fit&Vital 50+“, liebe Regine.

Giltraud Kirchenbüchler

Bierstube/Restaurant
Biergarten
Im Alten Bahnhof
mit Kegelsportanlage
57074 Siegen/Ost - Hauptstrasse 1
Tel. 0271 63294
Genießen Sie unsere gutbürgerliche Küche.
Für Ihre Feiern oder sonstigen Anlässe
haben wir Gesellschaftsräume
bis 35 Personen.
Lieferservice außer Haus bis 100 Personen.
Auf Ihren Besuch freut sich
Familie Bernd Lück
Montag - Samstag 15.30 - 1.00 Uhr

HTI
HORTMANN

GC GRUPPE

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**

**19 AZUBIS**

**115 MITARBEITER**

**90% ÜBERNAHMEQUOTE**

**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 | |
| Leichtathletik Leistungsstufe | Interesse wieder möglich | |
| | 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 |

| Ort | Ansprechpartner*in | Kontaktdaten |
|---|---|---|
| Jahnhalle<br>Jahnhalle | Stefan Leiendecker | 0151 54426770<br>aikidoweidenau@gmail.com |
| Kleine Schießbergturnhalle | Michael Becker | |
| Dreifachhalle Schießberg | Robert Neumann | 0271 41557 |
| Jahnhalle | Hans-Jörg Hummel | 0160 99601796 & 0271 4031199 |
| Jahnhalle | Bernd Schneider | 02738 4673 & 0176 51989878<br>schnickes@t-online.de |
| Turnhalle Friedrich-Flender-Schule | Regine Göttert | 0271 75575 |
| Jahnhalle | Bärbel Peter | 0271 2503633 |
| Jung-Stilling-Schule | Regine Göttert | 0271 75575 |
| Jahnhalle | Anette Oelmann-Daub | 0271 43424 |
| | Annemarie Berg | 0271 43975 |
| Dreifachhalle Schießberg | Heidi Reuter | 0271 83784 |
| Jahnhalle | Astrid Kinkel | 0170 6053585 |
| Jahnhalle | Jaqueline Lovric<br>Rosa Di Bella | 0170 7790702<br>0151 68833582 |
| Jahnhalle<br>Glückaufschule | Andrea Schneider | 0151 17266837<br>andrea.schneider1505@t-online.de |
| Wanderparkplatz Dautenbach<br>(oder nach Absprache) | Regine Göttert | 0271 75575 |
| AdH Parkplatz<br>(oder nach Absprache) | Ulrich Kleusberg | 0160 5176362<br>ulrich.adhweidenau@gmx.de |
| Jahnhalle<br>(Sommer: Glückauf-Kampfbahn) | Gerd Kohlberger | 0271 682078 |
| Jahnhalle | Harald Süßmann | 0271 81621 |
| | Heidi Georg | 0271 86077 |
| | Heidi Georg | 0271 86077 |
| | | 0160 5176362 oder<br>ulrich.adhweidenau@gmx.de |
| Jahnhalle | Melanie Helm | |
| Jahnhalle | Melanie Helm | |
| Jahnhalle | Juliane Müller | |
| Jung-Stilling-Schule | Kathrin Steinmetz | |
| Jung-Stilling-Schule | Kathrin Steinmetz | |

# 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** | | |
| Gerät(e)turnen Mädchen Anfängerinnen | Mittwoch | 16.00 - 17.15 |
| Gerät(e)turnen Mädchen Fortgeschrittene | | 17.15 - 18.30 |
| Gerät(e)turnen 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**

| Ort | Ansprechpartner*in | Kontaktdaten |
|---|---|---|
| Jahnhalle<br>Jahnhalle | Hans-Joachim Michel<br>Heidi Reuter | 0271 44429<br>0271 83784 |
| siehe auch AdH Webseite<br>Hallenbad Löhrtor<br>Hallenbad Löhrtor<br>Hallenbad Weidenau<br>Hallenbad Weidenau<br>Hallenbad Weidenau<br>Hallenbad Weidenau | Rosa Di Bella | rosa.adhweidenau@gmx.de<br>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<br>Joanne Kross | 0151 50036896<br>0160 94167221 |
| Jung-Stilling-Schule<br>Jung-Stilling-Schule<br>Jahnhalle | Jaqueline Lovric<br>oder<br>Moni Glodek | 0170 7790702<br><br>0151 18335102 |
| Jahnhalle | Burkard Wied | 02732 8899746 |
| Kreissporthalle<br>Jahnhalle<br>Sonnenhangschule<br>Kreissporthalle<br>Jahnhalle | Dirk Spitters | 0157 57191414 |

www.aral.de

# Wir wünschen gute Fahrt.

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

Wir freuen uns auf deinen Besuch.

ARAL
Alles super.

Der Bericht vom Seven Summit 2022 endete mit den Worten „wir planen, auch 2023 wieder dabei zu sein“.
Nachdem wir uns schon so weit aus dem Fenster gelehnt hatten, blieb uns nichts anderes übrig, als uns auch für dieses Jahr wieder zur großen Hügelwanderung durch die „grünste Großstadt Deutschlands“, anzumelden.
Wir machten uns also mit sechs Teilnehmer des TuS AdH Weidenau am 19. August 2023 um 9:03 Uhr auf den Weg. Nachdem es in den Wochen

vorher doch ein eher kühler und verregneter Sommer war, wurde es pünktlich zum Seven Summits Event warm und sonnig.
Bei der dritten Auflage der Veranstaltung wurde ein 25km Lauf, eine 25km Wanderung und eine 50km Wanderung angeboten. Wir haben uns- wie letztes Jahr – für die 25km Wanderung entschieden.
Der AdH war durch Regine Göttert, Ira Uebach, Susanne Kopetz, Friedrich Uebach, Rainer Beltermann und Martin Althaus vertreten. Als „Gast-Walkerin“ war noch Petra Kopetz dabei.
Startpunkt war an der Siegarena. Die Strecke war mit der von 2022 weitestgehend identisch, also zunächst hinauf zum Fischbacherberg und vorbei am Startpunkt des Mountainbike-Flowtrails, hinunter in die Numbach und auf den Wellersberg. Hier wanderten wir einen Teil unserer wöchentlichen Laufstrecke (Lauftreff AdH: dienstags und donnerstags ab 18:30 Uhr). An dieser Stelle erneut der Aufruf, gerne bei uns mitzulaufen oder zu „walken“.

Ein kurzer Fotostopp am AdH Vereinsheim und weiter ging es zum Weidenauer Bahnhof und auf den Giersberg.

Nachdem wir den Giersberg hinter uns gelassen hatten, ging es über Kaan-Marienborn auf den Lindenberg. Am Katzenplätzchen war die nächste Gipfelstation.

Am nächsten Verpflegungsstopp am Gasthof Bürger gab es neben Kaltgetränken sogar Reibekuchen mit Butter und Kaffee. Eine super Gelegenheit, die verbrauchten Kalorien wieder aufzufüllen. An dieser Stelle möchte ich betonen, dass die Verpflegung mit Getränken, Obst, Snacks und weiteren Speisen dieses Jahr noch üppiger war als 2022. Vielen Dank an alle „Unterstützer“!

Unterwegs waren die menschlichen Streckenposten vom vergangenen Jahr dieses Mal größtenteils durch wegweisende Pfeile auf der Straße ersetzt. Der Weg war aber trotzdem gut zu finden, zumal vielen Teilnehmern vermutlich der Streckenverlauf noch aus dem vergangenen Jahr bekannt war.
Die anschließende Herausforderung Siegberg war fast Routine, da wir jetzt doch schon sehr gut eingelaufen waren. Nach dem Gang durch den Schlosspark ging es am Rathaus vorbei, wo dieses Mal auch noch die samstäglichen Wochenmarktstände aufgebaut waren. Danach wanderten wir die Altstadt hinunter und auf der anderen Seite zum Häusling hinauf.

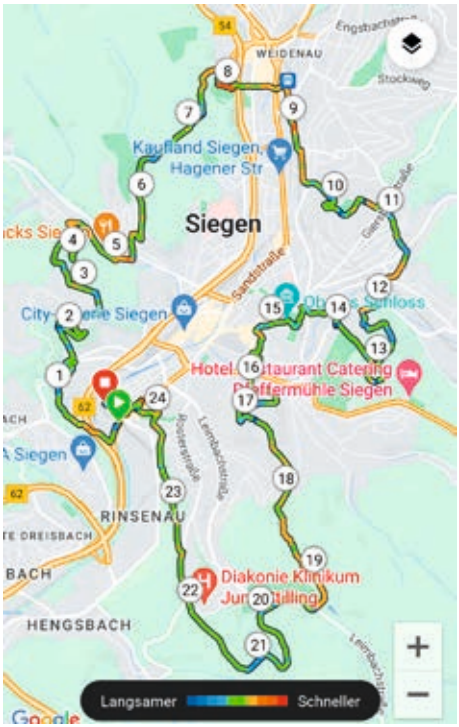
Einige Kilometer vor dem Ziel, der letzte Stopp: Auf der Martinshardt bei SUMMIT, war wieder eine Partymeile aufgebaut mit Musik, kalten Getränken und Grillgut. Hier konnten wir

noch mal richtig Kraft tanken, bevor wir die letzten etwa 4,5 km Kilometer bis zum Ziel in Angriff nahmen. „Nur noch“ über den Rosterberg, hinunter zur Siegerlandhalle und zum DAV Kletterzentrum ins Ziel. Nach 6 Stunden Brutto (ca. 5h reine Gehzeit) erreichten wir müde und glücklich das Ziel. Damit waren wir sogar schneller als letztes Jahr! Im Ziel gab es ebenfalls noch reichlich Verpflegung.

Dieses Mal wurde das OrgaTeam noch vom TuS Deuz und ASC Weissbachtal unterstützt, die neben dem DAV Team fleißig Verpflegung an der Strecke ausgaben. Auch das THW und DRK waren wieder beteiligt, so wie viele andere freiwillige Helfer. Vielen Dank, dass ihr diese Veranstaltung möglich gemacht habt.

Die Infos zu Seven Summits 2024, an dem wir sicherlich wieder teilnehmen, wurden bereits Anfang 2024 bekannt gegeben.

Also: Augen offen halten und einfach mal mitwandern !



Martin Althaus

# 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


Find us on Facebook

## Impressionen von der Kinderweihnachtsfeier am 09.12.2023

# Erste Hilfe Kurs

Am 09. Februar 2024 fand bei uns im AdH Gemeinschaftraum ein „Erste Hilfe“ Kurs statt. Dieser wurde uns vom Kreisportbund angeboten und war für die Übungsleiterinnen und Übungleiter bzw Helferinnen und Helfer gedacht. Diese müssen in regelmäßigen Abständen Ihre Kenntnisse erneuern. Darüber hinaus ist es aber allgemein empfehlenswert, sich hin und wieder in Erinnerung zu rufen, was man im Notfall zu tun hat. Jeder kann etwas tun und man kann nichts falsch machen, außer nicht zu helfen !

Insgesamt nahmen 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmer an dem Kurs teil und haben damit ihre Kenntnisse zur Ersthilfe und lebensrettenden Sofortmaßnahmen aufgefrischt.

TISSOT

SWISS WATCHES SINCE 1853

TISSOT PR516 CHRONOGRAPH MECHANICAL

JUWELIER grimm UHRMACHERMEISTER
GOLDSCHMIEDEMEISTER

Siegerland-Zentrum Weidenau

www.juwelier-grimm.de

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

Immer da, immer nah.

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

# Ihr persönlicher Schutz - Unfallversicherung mit aktiver Hilfe.

Ihre Provinzial Geschäftsstelle

**Provinzial Bastian Loos e.K.**
Weidenauer Str. 101
57076 Siegen-Weidenau
Tel. 0271/76098
Fax 0271/76090
Loos@provinzial.de

Liebe Vereinsmitglieder,

ein Unfall oder die Beschädigung einer Brille während des Sports sind leider schnell passiert.

Als neuer Sportversicherungsbeauftragter bin ich Eurer Ansprechpartner rund um das Thema der Sportversicherung.

Meldet Euch also gerne bei mir, wenn allgemeine Fragen auftauchen oder ein Unfall geschehen ist.

Ich freue mich auf Euch.
Sportliche Grüße

**Bastian Loos**
**Tel.: 0271 76098**
**Email: loos@provinzial.de**

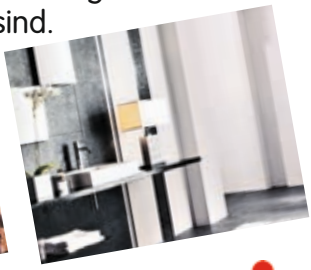

# Einer für Alles

Erleben Sie bei uns qualifizierte Fachkompetenz fürs

**Bauen, Verschönern und Renovieren –**

praxisgerecht und individuell auf Ihre Wünsche abgestimmt. Wir bieten Ihnen geprüfte Qualität in allen Bereichen zum günstigen Preis.

Denn wir wollen, dass Sie mit Ihrer Entscheidung und mit uns zufrieden sind.



www.goebel-baustoffe.de
E-Mail: info@goebel-baustoffe.de

GÖBEL

...besser bauen, schöner wohnen

**Siegen-Weidenau, Breite Straße 29, Tel. 02 71 / 48 85 40**

## Tagesausflug 2023 der Spielegruppe

Gut gelaunt und in Erwartung des Kommenden starteten wir am 07.09.2023 früh morgens zu unserem Tagesausflug.

Zunächst freuten wir uns darüber, dass alle Mitglieder der „Spielegruppe“ gesundheitlich – dem Alter entsprechend – gut drauf waren.

In diesem Jahr war unser erstes Ziel der „Schäferhof“ im Rothaargebirge. Bevor man auf den vor dem Restaurant befindlichen großzügigen Parkplatz fuhr, begrüßte uns eine Figurengruppe, bestehend aus einem Schäfer mit dem dazugehörigen typischen Wetterumhang, Hut und Stab sowie ein Schaf und ein Hund an seiner Seite.

Im geschmackvoll eingerichteten Restaurant wurden wir sehr freundlich empfangen und an einen Tisch geführt, der von der Form her aussah wie eine Cashewnuss.

Wie so oft hatten wir uns viel zu erzählen, sodass sofort ein gewisser Geräuschpegel den Raum füllte. Der Jahreszeit entsprechend hat jeder ein Gericht mit frischen Pfifferlingen gewählt. Während des Essens wurde es vorrübergehend etwas leiser, ist ja klar, warum. Es war eine gute Empfehlung unserer Ausflugsplaner, dort unser Mittagsmahl einzunehmen.

Unser nächstes Ziel war der Kurort Saalhausen. Allein die Fahrt dorthin war atemberaubend. Teilweise hatte man den Eindruck, als wäre der Berg an einer Seite weggebrochen und

gab einen tiefen Blick ins Tal und in die Ferne frei. Einfach toll !!!

Der Kurort ist umgeben von viel Wald und liegt direkt an der Lenne. Bei unserem Rundgang durch den Kurpark kamen wir an vielen idyllischen, von Gärtnern liebevoll gestalteten kleinen Seen vorbei und waren positiv überrascht, wie schön alles war. Eine Entenmama mit ihren Kleinen kam zu uns geschwommen und alle krabbelten auf die Wiese – ganz nah zu uns und ohne Scheu.

Bei unserem Spaziergang durch den Park kamen wir auch an einem Barfußerlebnispfad vorbei. Am Musikpavillon machten wir noch eine kleine Rast und fuhren dann weiter.

Vom Wetter her war es immer noch gemütlich warm, als wir bei „Heinemanns Hofcafe“ ankamen. Jeder bestellte für sich nach seiner Wahl eine sündige Torte, die einige zuerst fotografierten und dann genüsslich aßen. Am Himmel sahen wir herrliche Wattewolken und einen Milan, der ruhig seine Kreise flog.

Bei der Abfahrt neben dem etwas unterhalb gelegenen Parkplatz auf einer Wiese vorm Hofcafe sprangen lustig Hängebauchschweine, Ziegen und Hasen herum.

Wir danken unseren drei Planern Ingeborg, Jürgen und Heike. Es waren rundherum schöne Stunden, die wir zusammen verbringen durften.

In einen Sportverein gehört ein Spielekreis, denn Körper und Geist sind eine Einheit!

In den Sportgruppen halten wir unseren Körper in Bewegung, in der Spielegruppe halten wir unser Gehirn in Bewegung. Wir müssen uns ständig auf neue Spielregeln und neue Spielsituationen einstellen und dabei sehr aufmerksam und konzentriert sein.

Wer Lust hat mitzumachen, ist gern gesehen, schaut einfach mal herein. Wir treffen uns jeden ersten Donnerstag im Monat um 14.30 Uhr im Gemeinschaftsraum von unserem TuS AdH Weidenau im Köhlerweg 20.

Christel Kiepe

LUST AUF LECKER?

StadtGeflüster

Gastronomie in der Bismarckhalle

Bismarckstraße 47 . 57076 Siegen . Telefon 0271 . 414 21
info@stadtgefluester-siegen.de
WWW.STADTGEFLUESTER-SIEGEN.DE

# Hey You!
# Lust auf mehr Extras?

## Morgen kann kommen.

**Jetzt Mitglied werden!**

**Vorteile für Mitglieder und die, die es werden wollen.**

Vergünstigte Kontogebühren und viele weitere Vorteile jetzt bei Ihrer Volksbank in Südwestfalen – für Mitglieder und die, die es werden wollen! Zukünftig sparen, mitwissen, mitbestimmen und mitverdienen. Starten Sie Ihre Mitgliedschaft mit einmalig nur 30 Euro.

vbinswf.de/heyyou

Volksbank in Südwestfalen eG

Das vergangene Jahr 2023 war aus unserer Sicht als Sportabzeichen-Prüfer wieder ein sehr erfolgreiches Jahr. Alle 8 Prüfungstermine, im Mai 2 mal,
im Juni 3 mal und im September auch 3 mal, waren gut besucht. Einzeltermine außerhalb der Prüftermine konnten auf besonderen Wunsch, in der Regel war es Zeitdruck, in allen Fällen erfüllt werden.
Unser eingespieltes und motiviertes Prüferteam sorgt in besonderer Weise bei allen Teilnehmenden für eine gute Stimmung. Das zeigt sich immer dann, wenn eine Sportdisziplin nicht auf Anhieb zum Erfolg geführt hat. Dann wird unterstützt, motiviert und Hilfestellung gegeben.
Die zu absolvierenden Leistungen zur Erlangung des Sportabzeichens sind gegliedert in vier Disziplinen. Diese bestehen aus Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Der Nachweis einer Schwimmfähigkeit gehört aber auch zur Voraussetzung für den Erwerb des Sportabzeichens. Dieser Nachweis kann erbracht werden, wenn in den Kategorien Ausdauer oder Schnelligkeit entsprechend der Altersgruppe eine Schwimmdisziplin erreicht worden ist. Wer keine Disziplin erfüllen möchte oder kann, für den genügt ein Dauerschwimmen von 15 Minuten, mit ersichtlicher Fortbewegung. Die Gültigkeit der Schwimmfähigkeit ist begrenzt auf fünf Jahre und bezieht sich auf das Jahr der Ausstellung.
Beispielhaft war es wieder für unseren TuS AdH, dass wir als Prüferteam nicht nur Teilnehmer aus unserem Verein geprüft haben. Wir prüften wieder Polizeianwärter, Schüler und Jugendliche vom Berufskolleg Wirtschaft und Verwaltung, sowie Mitglieder der Werksfeuerwehr der Deutschen Edelstahlwerke, aus verschiedenen Standorten. Die Bilanz über den Erfolg sah in 2023 wie folgt aus:

**13 x Gold,**
**19 x Silber,**
**6 x Bronze.**

Hinzuzählen will ich auch gerne noch die erfolgreichen Teilnehmer, die bei unserem Sportfreund Gerd Kohlberger die Bedingungen fürs Sportabzeichen erworben haben. Somit konnten an unserem Sportabzeichen-Stützpunkt insgesamt 46 Abzeichen und Urkunden übergeben

werden.
Ich bedanke mich an dieser Stelle bei Jochen Rother für seinen langjährigen ehrenamtlichen Einsatz als Sportabzeichen-Prüfer. Er möchte aus Altersgründen ab 2024 nicht mehr als Prüfer zur Verfügung stehen.

Bedanken möchte ich mich aber auch für die Zugänge in unser Prüferteam. Karl-Kurt Helduser, Burkhard Wied und Marc Weber haben in 2023 ihre Lizenz als Sportabzeichen-Prüfer erworben. Herzlichen Glückwunsch dazu und willkommen im Team.

# Sportabzeichen

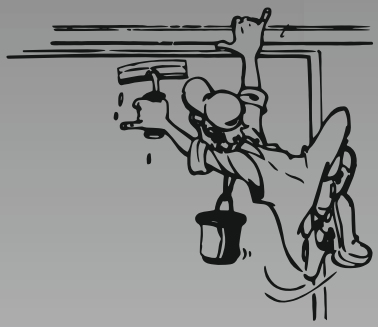
Folgende feste **Sportabzeichen-Prüftermine für 2024**
immer von 17.00 bis 19.00 Uhr sind :

| | |
|---|---|
| Mai: | 17.05. und 24.05. |
| Juni: | 07.06. und 14.06. und 21.06. |
| September: | 06.09. und 13.09. und 20.09. |

| | |
|---|---|
| Unser Prüferteam: | Helmut Peter<br>Bärbel Peter<br>Lothar Mauritczat<br>Hans Michel<br>Karl-Kurt Helduser<br>Burkhard Wied<br>Marc Weber |
| Kontakt: | Helmut Peter<br>0271/2503633 /0171-1942052<br>helmut.peter1@freenet.de |

Mit sportlichen Grüßen
Helmut Peter

www.L-Kloeckner.de



# L.Klöckner

Die Lothar Klöckner GmbH

## L.Klöckner

Glas- und Gebäudereinigung
Meisterbetrieb

Seit über 30 Jahren sind wir aktiv in Sachen Sauberkeit.

## L.Klöckner

Malerbetrieb

Malerarbeiten in höchster Perfektion.

## L.Klöckner

IHK geprüfte Schädlingsbekämpfung

Schädlinge? Da hilft nur eins, rufen Sie den Profi.

## L.Klöckner

Geprüfte Desinfektion

Höchste Hygiene durch geprüfte Desinfektion.

## SIEGEN

Weidenbruch 3 • 57072 Siegen
Telefon 0271-371691

## WETZLAR

Garbenheimer Str. 15-17 • 35578 Wetzlar
Tel. 06441-9741908

**Übungsleiter Fortbildung**
**Battle Ropes, Kettlebells und anderes Spielzeug**

Nachdem ich im November 2023 meine Übungsleiter C-Lizenz erworben hatte, bekam ich promt im Dezember eine Nachricht von einer Mit-Teilnehmerin aus Erndtebrück, dass dort im Jahr 2024 mehrere Fortbildungen angeboten werden. Da die Inhalte zum Thema Functional Fitness genau in mein „Beuteschema“ passten, war mein Interesse sofort geweckt.
Die Themen sind

**- Battle Ropes und Kettlebells**
**- Sling Trainer und Bodyweight**
**- Strong Class : HIIT**

Ich konnte ebenfalls Astrid Kinkel für die Fortbildungen gewinnen. Astrid leitet bei uns seit Anfang 2023 das Bodyweight Training montags um 19 Uhr in unserer Vereinsturnhalle. Teilnehmer, die mal zum Schnuppern reinschauen wollen, sind immer gerne willkommen.
Obwohl wir diese Weiterbildungen noch nicht für die Lizenzverlängerung benötigten, haben wir diese Veranstaltungen gebucht. Immerhin kann man immer was dazu lernen.
Zum ersten Termin am 18. Februar ging es also nach Erndtebrück in die Pulverwaldhalle. Zusammen mit anderen Teilnehmern, größtenteils aus dem Wittgensteiner Einzugsgebiet, ließen wir uns in das Thema Battle Ropes einweisen. Der Trainer – Jens Hoffmann vom TuS Erndtebrück – hat die Fortbildung ruhig, kompetent und sympathisch durchgeführt.

Battle-Rope-Training hat sich in den letzten Jahren zum echten Fitness-Trend entwickelt: In immer mehr Studios, beim Crossfit und sogar im Training von Profisportlern tauchen die kräftigen Seile auf.
Battle-Rope-Training ist ein Ganzkörper-Workout, das vor allem im funktionellen Fitnesstraining eingesetzt wird. Durch verschiedene Übungen werden also nicht nur einzelne Muskeln, sondern ganze Bewegungsabläufe und alle daran beteiligten Muskelgruppen trainiert. Das Sportgerät ist ein dickes Seil – oder vielmehr: Schwungtau. Dieses sogenannte Battle Rope wird über eine spezielle Verankerung am Boden

oder an der Wand befestigt, lässt sich aber beispielsweise auch einfach um einen Baum schlingen. Der oder die Trainierende greift sich beide Seilenden und versetzt das Seil in schwingende Bewegungen.

Trainiert wird zumeist in Intervallen, angelehnt an klassisches hochintensives Intervalltraining, kurz HIIT. Das bedeutet zum Beispiel, dass der Sportler oder die Sportlerin das Seil für 20 Sekunden mit voller Kraft schwingt und anschließend 40 Sekunden pausiert. Wiederholt Er oder Sie fünf verschiedene Übungen mit jeweils drei Durchgängen, ergibt das ein Training von 15 Minuten – kurz, aber hocheffektiv. [1]

Die Kettlebell, auch Kugelhantel genannt, ist ein freies Gewicht in Form einer Kanonenkugel mit Griff. Es gibt Kettlebells in verschiedenen Größen und Gewicht, von 2 bis 32 Kilogramm. Mit einem Kettlebell-Workout trainierst du gleich mehrere Fitness-Komponenten: Kraft und Kraftausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordinationsfähigkeit. Die meist explosive Bewegungsausführung mit schweren Kugelhanteln verbessert deine Maximalkraft.

Weil du bei den meisten Kettlebell-Übungen nicht isoliert trainierst, wie beispielsweise mit Langhanteln, sondern komplexe Bewegungen ausführst, schulst du gleichzeitig deine Koordination und Mobilität.
Leichtere Kugelhanteln, mit denen du mehr Wiederholungen schaffst, eignen sich zudem für Kraftausdauer- und Cardio-Training. Du kannst damit deine Kondition steigern und die Fettverbrennung ankurbeln. [2]

Am Ende des Schulungstages war dann die Aufgabe der Teilnehmenden, einen Zirkel mit einem Mix aus Battle Robe, Kettlebell und Bodyweight Übungen, also Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, zu planen. Dieser wurde dann in der Gruppe durchgeführt, so sind wir zum Abschluss noch mal richtig ins Schwitzen gekommen.

Theorie:

Praxis

Bei der zweiten Veranstaltung am 17. März 2024 ging es um die Themen Sling Training und Bodyweight. Die Teilnehmer waren teilweise dieselben wie beim ersten Termin, auch Ort und Trainer waren identisch.

Beim Sling Training handelt es sich um den englischen Begriff für das Schlingentraining. Es ist ein Widerstandstraining mit dem eigenen Körpergewicht und kann als ein Teilbereich des Functional-Trainings gesehen werden. Beim Sling Training nutzt du dein eigenes Körpergewicht als Last und als Widerstand für die Muskulatur. Es ist damit ein auch ein ideales Ganzkörpertraining und spricht vor allem die Tiefenmuskulatur an.
Du trainierst im Slingtrainer bzw. Schlingentrainer. Dieser besteht aus Bändern, die sich in der Länge variieren lassen und am Ende mit Schlaufen oder einem Griff versehen sind. Die Instabilität des Sling Trainers stellt eine zusätzliche Herausforderung dar, da du deinen Körper während der Übung (in der optimalen Position) stabilisieren und im Gleichgewicht halten musst. Durch die Veränderung des Körperneigungswinkels kannst du die Trainingsintensität individuell steuern und an dein Trainingsniveau anpassen.
Folgende Eigenschaften zeichnen das Schlingentraining aus:

Übertragbarkeit der Übungen auf den Alltag, sportübergreifende Bewegungsmuster, komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Muskelgruppen

# k-loud

HIGH SECURITY PRIVATE CLOUD

Individuelle und sichere Cloud-Computing-Lösungen mit eigenen Rechenzentren in Deutschland und der Schweiz.

Bereitsab 39€ imMonat!

PERFORMANT SICHER SKALIERBAR

**Mieten Sie eine komplette Infrastruktur oder einzelne Software-Anwendungen!**

## Jetzt testen!

k-loud.eu


**K-iS Systemhaus GmbH**
Sonnenstraße 33-35
D-57078 Siegen
+49 271 313700

sales@k-is.com

K-IS SYSTEMHAUS IT Business Solutions

k-is.com

# Begleitung - Von Mensch zu Mensch

## Ein Team stellt sich vor:

Hannah Nöh,
Bestattungsfachkraft
und Trauerreden

Katja Schneider
Büroorganisation und Beratung

Ute Hoffmann, Überführungen,
Versorgungen und Bestattungen

Tatjana Bekker, Überführungen,
Beratung und Bestattungen

Volker und Katharina Hoof

**VOLKER HOOF · BESTATTUNGEN · TRAUERREDEN**

VERBANDSGEPRÜFTE UND -ZERTIFIZIERTE QUALITÄT

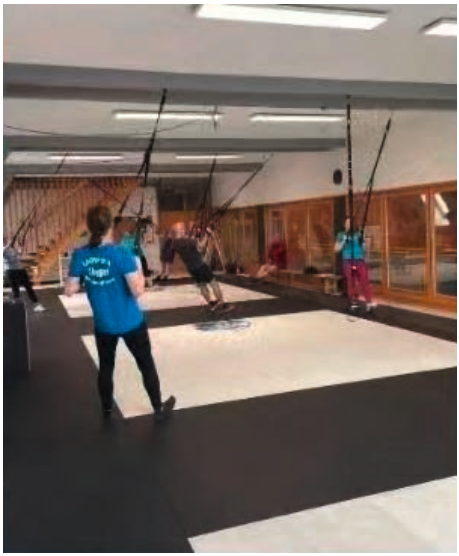
SIEGEN-GEISWEID · SOHLBACHER STR. 26

TEL. 0271 / 870 150 TAG & NACHT

WWW.HOOF-BESTATTUNGEN.DE

HOOF
DER BESTATTER

gleichzeitig beanspruchen, Training aus Koordination, Stabilität und Kraft, Förderung der Stützfunktionen und der tieferliegenden Rumpfmuskulatur. [3]



Die beiden ersten Trainings haben uns viel Spaß gemacht und gezeigt, dass man als Übungsleiter durchaus auch Fortbildungen nach Interesse machen kann, ohne dass es unbedingt für die Lizenzverlängerung benötigt wird. Wir hatten jedenfalls nach beiden Tagen ordentlich Muskelkater und werden das Gelernte demnächst definitiv anwenden.

Sportliche Grüße

**Martin Althaus**

[1] Quelle: www.aok.de
[2] Quelle www.fitforfun.de
[3] Quelle: https://www.akademie-sport-gesundheit.de

## Nachruf Margot Höfer und Margarete Otterbach

Innerhalb eines Jahres mussten wir leider von zwei Ehrenmitgliedern Abschied nehmen:

Bereits Ende März letzten Jahres ist Margot Höfer im Alter von 87 Jahren verstorben. Sie war 80 Jahre lang Mitglied im TuS AdH. 1955 gründete sie die Mittwochs-Gymnastikgruppe und leitete diese mehr als 30 Jahre lang. Außerdem war sie viele Jahre als Übungsleiterin im Kinderturnen tätig. Darüber hinaus hat sie die Aufgaben der Jugend- und Frauenturnwartin sowie der Frauenwartin wahrgenommen.

Für ihre Verdienste um den Verein wurde sie im Jahre 2011 zum Ehrenmitglied ernannt. Zudem wurden ihr die Ehrennadel des Deutschen Turnerbundes verliehen.

Im Januar dieses Jahres ist Margarete Otterbach ebenfalls im Alter von 87 Jahren verstorben. 75 Jahre lang war sie Mitglied im TuS AdH. Mehr als 30 Jahre lang war sie als Übungsleiterin tätig und hat insbesondere die Frauenabteilung Jahnhalle und die Rückengymnastik am Donnerstagvormittag geleitet, aber auch zahlreiche weitere Übungs- und Kursangebote initiiert. Zudem hat sie mehr als 10 Jahre als Frauenwartin fungiert und sich gut 15 Jahre als stellvertretende Vorsitzende im Vorstand engagiert.

Einige Jahre war sie zudem Beisitzerin im Turnbezirk Siegerland-Süd und insgesamt gut 30 Jahre lang als Fachwartin für Seniorenturnen, Frauenwartin und Beauftragte für Gesundheit und Fitness im Siegerland-Turngau tätig. Außerdem war sie 15 Jahre lang Mitglied im Hauptausschuss des Westfälischen Turnerbundes.

Für ihre Verdienste um den Verein wurde sie im Jahre 2008 zum Ehrenmitglied ernannt. Im Jahr 2012 wurde sie zudem zum Gauehrenmitglied ernannt. Überdies wurden ihr der Ehrenbrief des Deutschen Turnerbundes und die silberne Ehrennadel des Westfälischen Turnerbundes verliehen.

Wir sind dankbar für das jahrzehntelange Engagement der beiden Turnschwestern in unserem Verein und darüber hinaus und werden ihrer stets in Ehren gedenken.

Das Foto zeigt Margot und Margarete beim Gillerbergfest 2017, eingerahmt von unserer Frauenwartin Vera Huhn und unserem Geschäftsführer Dirk Müller.

Text: Michael Haas; Foto: Jürgen Berg

## Jahresabschlussfeier des LA-Cups am 18.11.2023 in der Vereinsturnhalle des TuS AdH Weidenau

Der LA-Cup ist eine Veranstaltungsreihe von 10 Leichtathletik-Wettkämpfen, beginnend mit einem Hallenwettkampf in Müsen im Januar über das traditionelle Gillerbergfest bis hin zum legendären Hermann-Karl-Gedächtnistreffen in Helberhausen im September, an denen Aktive aller Altersklassen aus dem Bereich des Siegerland-Turngaus teilnehmen. Da auch einige Athleten aus den Reihen des TuS AdH mit Erfolg bei diesen Sportfesten starten, durften wir im letzten Jahr einmal Ausrichter der Jahresabschlussfeier sein.
Neben einem Rückblick auf die vergangene Saison in Wort und Bild werden dabei zahlreiche Siegerehrungen vorgenommen. Der teilnehmerstärkste Verein war im vergangenen Jahr der TuS Erndtebrück mit insgesamt 108 Starts von 24 Sportlerinnen und Sportlern. Der TuS AdH ist mit 6 Athleten auf 48 Starts gekommen und belegt damit einen beachtlichen 6. Platz unter 36 Vereinen. Insgesamt 18 Aktive haben in diesem Jahr an allen 10 Veranstaltungen teilgenommen. Da war allerdings niemand vom AdH dabei.
In der Einzelwertung konnten wir jedoch einige vordere Plätze verzeichnen: So kamen Kornelia Dilling und Martin Achenbach in ihren Altersklassen jeweils auf den 1. Platz, Martin Wagner und Rolf-Eckhard Dilling belegten jeweils den 2. Platz, Harald Süßmann sicherte sich den 3. Platz und Peter Kleinmann wurde 5. in seiner Altersklasse. Zudem wurden auch die ältesten Teilnehmer, Karin Gaffke (W85) vom TuS Dahlbruch und Rudi Habicht (M90) vom TVE Dreis-Tiefenbach, gesondert geehrt.

Gut 80 Teilnehmerinnen und Teilnehmer konnten der TuS AdH sowie die Organisatoren der Veranstaltungsreihe, Gerhard Blum (DJK Mudersbach) und Meinhard Menn (TSG Helberhausen), zur Jahresab-

schlussfeier in Weidenau begrüßen. Eine starke Männergruppe aus dem nördlichen Siegerland war sogar von Kreuztal aus nach Weidenau gewandert und lief pünktlich zum Veranstaltungsbeginn in der Turnhalle ein. Der TuS AdH versorgte alle Gäste in der einladend gestalteten Turnhalle mit Kaffee und Kuchen, belegten Brötchen Bier und Wasser. Durch den Speisen- und Getränkeverkauf konnte die Vereinskasse zudem ein wenig aufgebessert werden. Der Vereinsvorstand bedankt sich bei allen Helferinnen und Helfern ganz herzlich für die Unterstützung bei der Vorbereitung und Durchführung der Veranstaltung!

Michael Haas
(Vorsitzender)

# Scheine für Vereine

Anfang April erreichte uns die Nachricht, dass es auch im Jahr 2023 wieder die REWE Aktion „Scheine für Vereine“ geben wird. Die Scheine wurden vom 01. Mai bis Mitte Juni bei REWE ausgegeben, pro 15 € Einkaufswert sollte es einen Vereinsschein geben. Es wurde von Euch wieder sehr fleißig gesammelt und die Scheine unserem Verein zugeordnet.

Obwohl wir die überdurchschnittlichen Ergebnisse von 2021 und 2022 nicht wiederholen konnten, haben wir insgesamt 5.265 Scheine eingesammelt. Vielen Dank allen Sammlern und Unterstützern!

Die von einigen Abteilungen eingereichten Wünsche konnten wie folgt berücksichtigt werden:

- Sitzbank (Tennisanlage)
- 32er Faust Hantel Set mit je 16 Stück 0.5kg und 1kg (Reha)
- Loop Fitnessbänder (15er Set) / Balance Board / Multifunktions Trainingsmatte (Fitness)
- 3er Set Handpfeife und Stoppuhr (Schwimmen)
- Zwei Minitore klappbar / Mannschaftsweste 10er Set (Kinderturnen)

Von den noch übrig gebliebenen Punkten, wurde noch ein 3er Set Laufstelzen bestellt.

Der Vorstand

REWE
Dein Markt
TuS AdH Weidenau e.V. 1885
TuS AdH Weidenau e.V.
Wir sagen Danke
für eure Unterstützung!
Danke für
5.265
Vereinsscheine!
Danke für mehr Leben
in unserem Sportverein!

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.

## Impressionen unseres Sommerfestes am 26. August 2023

# Sommerfest

mobene
Mobilität und Energie

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

**Industrie-Elektrik**
**Homuth GmbH**
**Freudenbergerstr. 585**
**57072 Siegen**

INDUSTRIE-ELEKTRIK
HOMUTH

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

Zu Beginn der Versammlung wurde der seit der letzten Mitgliederversammlung verstorbenen Vereinsmitglieder gedacht. Hierzu gehörten die beiden Ehrenmitglieder Margot Höfer und Margarete Otterbach sowie Anneliese Beyer, Wolfgang Schmidt, Beate Mack, Hubert Rehborn, Klaus Neuser, Christa Schumacher und Lieselotte Stoffel.

In seinem Jahresbericht bezeichnete der Vorsitzende Michael Haas das Jahr 2023 als „Jahr der Digitalisierung“. Dank des Förderprogramms „Digitalisierung im Sportverein“ konnten einige Anschaffungen getätigt und die Ausstattung der Turnhalle sowie des Tennis-Clubhauses mit WLAN in Angriff genommen werden. Darüber hinaus konnte mithilfe von Cilia Müller unser Auftritt in den Sozialen Medien (Instagram und Facebook) deutlich aufgewertet und unsere Homepage inhaltlich wie gestalterisch verbessert werden.

Für langjährige Mitgliedschaft im TuS AdH Weidenau wurden folgende Vereinsmitglieder mit Ehrennadeln bzw. Ehrenurkunden geehrt: Markus Meiswinkel, Birgit Tofaute, Oliver Zipper, Elvira Brokamp-Wiechmann, Rüdiger Wiechmann und Felix Lange (25 Jahre), Kornelia und Rolf-Eckhard Dilling, Tillmann Fuchs, Jürgen Bräuer, Roswitha Neumann und Heiner Simon (40 Jahre), Elisabeth Eckhard, Rosemarie Weber, Thomas Patt, Christel Kiepe und Berthold Müller (50 Jahre), Werner Burbach, Karl-Ernst Pinnow und Klaus Langer (60 Jahre) sowie Gabi Lindner und Joachim Schmidt (65 Jahre).

Für besonderes ehrenamtliches Engagement im TuS AdH wurden Jacky Lovric (Übungsleiterin Kunstturnen und stellv. Jugendwartin) sowie Dirk Spitters (Volleyball-Trainer) mit dem Vereinsehrenbrief ausgezeichnet.

Darüber hinaus wurden auf Beschluss der Mitgliederversammlung Gerd Münker (Handball) und Harald Süßmann (Leichtathletik) für hervorragende Verdienste um den Verein zu Ehrenmitgliedern ernannt.

Die Qualifizierung von Übungsleiterinnen und Übungsleitern stellte den Schwerpunkt des Berichts unseres Sportwartes Martin Althaus dar. Zudem konnte er zahlreiche Sportlerinnen und Sportler für ihre Wettkampferfolge ehren. So glänzten die Turnmädchen bei den Bezirks- und Gauwettkämpfen im Gerätturnen. Im Schwimmen waren Arvid Kotthaus, Karolin Kramer, Mattis Junker, Lena Mallinkrodt, Linnea Junker, Mara Klump, Emmi Liara Schneider, Sophie Thurow, Lea Walter, Frederik Klump, Michel Schmitz, Leon Owie, Louis Owie und Tamina Hilscher besonders erfolgreich.

In der Leichtathletik ragten Kornelia Dilling, Rolf-Eckhard Dilling und Martin Wagner mit ihren Erfolgen beim LA-Cup heraus, im Laufsport war es Ira Uebach.

Angelo Antona stellte sich als neuer Jugendwart des Vereins vor und berichtete über die zuvor durchgeführte Jugendversammlung.

Der Leiter des Finanzwesens, Uli Kleusberg, berichtete über Einnahmen und Ausgaben von jeweils rund 214.000 Euro im Jahr 2023, die zu einem geringen Defizit von rund 300 Euro führten.

Die Kassenprüfer attestierten in ihrem Bericht, vorgetragen von Jürgen Achenbach, dem Finanzverwalter eine übersichtliche und ordnungsgemäße Buchführung. Daraufhin erteilte die Mitgliederversammlung dem Leiter des Finanzwesens sowie dem gesamten Vorstand einstimmig die Entlastung für das Geschäftsjahr 2023.

Bei den Wahlen wurde Michael Haas in seinem Amt als Vorsitzender bestätigt sowie Heidi Georg aus der Leichtathletikabteilung zur neuen zweiten stellvertretenden Vorsitzenden gewählt. Martin Althaus wurde als Sportwart wiedergewählt und Angelo Antona als Jugendwart bestätigt. Den Vorstand komplettieren Nanny Buschmann-Rujanski als erste stellvertretende Vorsitzende, Dirk Müller als Geschäftsführer und Uli Kleusberg als Leiter des Finanzwesens, die in diesem Jahr nicht zur Wahl standen.

Anstelle von Anika Baumann wurde Petra Niewiara aus der Laufgruppe zur neuen zweiten Kassenprüferin neben Jürgen Achenbach, der in diesem Jahr nicht zur Wahl stand, gewählt.

Der von unserem Geschäftsführer Dirk Müller vorgestellte und von der Mitgliederversammlung beschlossene Haushaltsplan für das Jahr 2024 stellt sich mit 184.000 Euro in Einnahmen und Ausgaben als ausgeglichen dar.

Vor dem Hintergrund stagnierender Mitgliederzahlen (aktuell

807) und Einnahmen auf der einen sowie steigender Ausgaben auf der anderen Seite beschloss die Mitgliederversammlung auf Vorschlag des Vorstands bei einigen wenigen Enthaltungen eine Erhöhung der Mitgliedsbeiträge ab 01.01.2025. Dann erhöht sich der Monatsbeitrag für Erwachsene um zwei Euro sowie für Kinder, Jugendliche und Studenten um jeweils ein Euro. Darüber hinaus werden erstmals günstige Familienbeiträge als pauschale Jahresbeiträge eingeführt.

Des Weiteren beschloss die Mitgliederversammlung einstimmig, dass der TuS AdH Weidenau dem „Qualitätsbündnis Sport NRW des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen zum Schutz vor sexualisierter und interpersoneller Gewalt im Sport“ beitritt und in diesem Zuge – auf der Grundlage einer Risikoanalyse – ein entsprechendes Schutzkonzept erstellt.

Neben der aktiven Teilnahme am Gillerbergfest im Juni und am Gaukinderfest im September stehen in diesem Jahr insbesondere das Sommerfest des Vereins am 07.09.2024 sowie eine Weinprobe des Siegerländer Weinkonvents in unserer Turnhalle am 28.10.2024 auf dem Programm.

**... und vielen Dank für die fleißigen Helfer und die gute Verpflegung !**

# Inserentenverzeichnis

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 48

**Baustra,** Bauunternehmung, Wilnsdorf 14

**Dörnbach-TGA**, Enegrie-Technik, Netphen, 39

**Einfach Blume,** Floristik, Weidenau 6

**Gayko** Fenster und Türen, Wilnsdorf 88

**Göbel,** Weidenau 57

**Grimm,** Juwelier, Weidenau 55

**Hartmann**, Gärtnerei, Weidenau 27

**Hellmich + Partner mbH** Ingenieurgesellschaft, Siegen 5

**Henrich GmbH,** Druckerei und Verlag, Siegen 1

**Herling,** Tor- und Zaunanlagen, Weidenau 3

**Homuth GmbH,** Industrie-Elektrik, Siegen 82

**Hoof,** Bestattungen, Geisweid + Siegen 70

**Hortmann, HTI** Handel für Tiefbau und Industrietechnik, Wilnsdorf 42 + 43

**Hundhausen,** Bauunternehmung, Weidenau 20

**Im Alten Bahnhof**, Siegen 41

**K-iS Systemhaus GmbH**, Siegen 69

**KLM** Architektur, Siegen 19

**Klettke** Hausmeisterservice, Kreuztal 22

**Klöckner,** Meisterbetrieb, Siegen + Gießen 65

**Krombacher Brauerei,** Kreuztal (U2)

**Langenbach,** Sport, Weidenau 25

**Loos, Provinzial,** Weidenau 56

**Metallbau Schwarz,** Freudenberg 36

**Mobene GmbH & Co. KG,** Heizöl, Siegen 81

**OPT,** Osteopathie, Physiotherapie, Weidenau 33

**Quast, Otto** Bauunternehmung, Siegen (U3)

**REWE-Lamm,** Weidenau 77

**Sparkasse Siegen** (U4)

**StadtGeflüster**, Gastronomie in der Bismarckhalle, Weidenau, 60

**Steiner-Chemie**, Siegen 10

**Syro GmbH,** Ab- und Trinkwasser, Wilnsdorf 32

**Taxi-Peter,** Geisweid 47

**Volksbank in Südwestfalen eG** 61

**Walter Schneider,** Autohaus, Weidenau 9

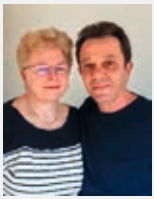
**Weingut Laubenstein,** Gensingen 52

**WGH Wohnungsgenossenschaft Hüttental eG,** Siegen 92

# Impressum

| Vorstand | Kontaktdaten | |
|---|---|---|
| **Vorstandsvorsitzender** | | |
| Michael Haas | 0271 72470<br>michael.adhweidenau@gmx.de | |
| **Stellvertretende Vorsitzende** | | |
| Nanny Buschmann-Rujanski | 0271 78121<br>nanny.adhweidenau@gmx.de | |
| **Stellvertretende Vorsitzende** | | |
| Heidi Georg | 0271 86077<br>heidi-georg@web.de | |
| **Geschäftführer** | | |
| Dirk Müller | 02762 690221<br>dirk.adhweidenau@gmx.de | |
| **Leiter Finanzwesen** | | |
| Ulrich Kleusberg | ulrich.adhweidenau@gmx.de | |
| **Sportwart** | | |
| Martin Althaus | 0271 73333<br>martin.adhweidenau@gmx.de | |

# Impressum

| Jugendausschuss | Kontaktdaten | |
|---|---|---|
| **Jugendwart** | | |
| Angelo Antona | 0151 51728344<br>angelo.adhweidenau@gmx.de | |
| **Stellvertretende Jugendwartin** | | |
| Jacqueline Lovric | 0170 7790702 | |
| **Hausmeister** | **Kontaktdaten** | |
| Adrian und Johanna Dreghin | 0271 31847964<br>0176 14030601 |  |
| **Sportversicherungsbeauftragter** | **Kontaktdaten** | |
| Bastian Loos<br>Provinzial Versicherung | Tel.: 0271 76098<br>loos@provinzial.de | |
| **Homepage / Social Media** | **Kontaktdaten** | |
| Cilia Müller | homepage@adh-weidenau.de | |

# Impressum


| Redaktion | Kontaktdaten |
|---|---|
| Martin Althaus<br>Dirk Müller | |
| Anschrift Redaktion<br>"Die Flosse"<br>TuS AdH Weidenau e.V<br>Köhlerweg 20<br>57076 Siegen | <br><br>0271 7 46 16<br>flosse.adhweidenau@gmx.de |

Bankverbindung
Sparkasse Siegen
IBAN: DE31 4605 0001 0000 0108 92
BIC: WELADED1SIE

Volksbank in Südwestfalen EG
IBAN: DE50 4476 1534 0804 6468 01
BIC: GENODEM1NRD

Druck
Henrich GmbH
Druckerei und Verlag, Siegen
www.henrich-media.de

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!!!

**OTTO QUAST**
**Bauunternehmen**
**GmbH & Co. KG**

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

**www.quast.de**

OTTO QUAST

## 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**

**Weil's um mehr als Geld geht.**

Sparkasse
Siegen