

Sportart	Tag	Zeit	Ort	Abteilungsleiter	Sportart	Tag	Zeit	Ort	Abteilungsleiter
BASKETBALL					HERZSPORTGRUPPE				
Senioren und Jugend, weiblich und männlich in 13 Mannschaften			Nähere Informationen unter angegebener Telefonnummer	Christian Neumann 02742/911348 oder 0171/2714323 www.jahn-basket.com		Dienstag Mittwoch	16.30-18.00 17.00-18.30	Jahnhalle	Charlotte Kuchler 0271/52559
FECHTEN					KINDERTURNEN				
Schüler, Jugendliche und Junioren	Montag	17.30 - 19.00	Jahnhalle	Thomas Rupprecht 0271/2317348 t.rupprecht@fechten-in-siegen.de www.fechten-in-siegen.de	Mutter/Vater und Kind	Montag	10.00-11.00	Jahnhalle	Sigrid Jugert 0271/42198
Einzellektionen nach Absprache	Montag	17.30 – 20.00	Foyer Jahnhalle						
Schüler und Jugendliche	Mittwoch	18.30 – 20.00	Jahnhalle		3-5 Jahre	Mittwoch	16.00-17.00	Turnhalle	Birgit Wagner
Junioren und Erwachsene	Mittwoch	20.00 – 22.00	Jahnhalle		ab 6 Jahre	Mittwoch	17.00-18.30	Achenbach	Sabine Kuchler 0271/370201
GEWICHTHEBEN-KRAFTDREIKAMPF-BANKDRÜCKEN-GEMISCHT					KUNSTRADFahren				
Senioren und Jugend	Montag Mittwoch Freitag	16.00-20.00	Krafttrainingsraum	Bernd Fechtner 0271/2380502	Mädchen und Jungen jeden Alters	Dienstag Freitag Sonntag	17.30-20.00 16.00-20.00 10.00-12.00	Kreissporthalle D+E	Michael Appel 02734/1040 oder 016090778175
Muskelfitness-Anfänger	Montag Mittwoch Freitag Dienstag	18.00-20.00	Krafttrainingsraum						
Komplett	Sonntag	10.00-12.00	Kreissporthalle-Kraftraum Krafttrainingsraum						
GYMNASTIK - AEROBIC					KUNSTTURNEN				
Trend-Aerobic Damen und Herren	Montag	19.00-19.45 19.45-20.30	Kreissporthalle ABC	Regina Lippmann 0271/8909008	Mädchen: 5-8 Jahre	Montag Donnerstag Freitag	17.00-20.00 18.00-20.00 16.00-18.00	Kreissporthalle F	Christina Spies 0271/3819655 0160/94655167
Trend-Gymnastik Damen und Herren	Donnerstag	19.00-20.00	Kreissporthalle ABC	Yulia Rybakova 02737/214128	ab 8 Jahre	Freitag	17.00-20.00	Kreissporthalle F	
Trend-Gymnastik Damen	Donnerstag	20.00-22.00	Turnhalle Achenbach	Roswitha Schäfer 0271/310922					
Damen und Herren ab ca. 50 Jahre	Dienstag	9.45-10.45	Jahnhalle	Jeanette Höfer 0271/3174230					
Step-Aerobic Damen und Herren	Montag	19.00-20.00	Jahnhalle	Christina Laube 0271/3356439					
XXL „mollig & fit“	Donnerstag	17.30-18.30	Jahnhalle	Jeanette Höfer 0271/3174230					
Sport und Spiel Damen	Donnerstag	18.30-20.00	Jahnhalle	Kerstin Brombach 02739/470443					
Gymnastik und Kraft	Montag	9.00- 10.00 10.00- 11.30 -	Jahnhalle Krafttrainingsraum	Simone Boller-Klein 02739/719095					
HALLENFUßBALL FÜR LEICHTATHLETEN					LAUFTREFF				
Männer	Freitag	20.00-22.00	Jahnhalle	Klaus Leukel 0271/8909700		Mittwoch	18.30	Parkplatz Fischbacherberg	Hubert Jendrosch 0271/312256
					LEICHTATHLETIK				
					Nähere Informationen unter angegebener Telefonnummer				
					Di. und Do. 7 – 10J Di. und Do. 10 – 15J Mo. und Mi. ab 16 J und Erwachsene				
					16.00 – 17.30 Uhr 17.30 – 19.00 Uhr ab 19.00				
					Kreissporthalle Kreissporthalle Freiluftseason Hofbachstadion				
					Manfred Reichel 0271/55992 www.leichtathletik.worpress.de				
					RADFAHREN-RADTOURISTIK				
					Nähere Informationen unter angegebener Telefonnummer				
					Stefan Rebohl 0172/2753610 0271/2341282 www.jahn-radsport.de				

Sportart	Tag	Zeit	Ort	Abteilungsleiter
SKI-GYMNASTIK - FITNESSTRAINING				
Damen und Herren	Montag	20.00-22.00	Jahnhalle	Klaus Leukel 0271/8909700
SPORT UND SPIEL				
Jedermann Herren	Freitag	20.00-22.00	Kreissporthalle D+E	Rudolf Munker 0271/56318
TAEKWONDO				
Mädchen und Jungen ab 10 Jahre und Erwachsene	Samstag	16.30 – 18.00	Jahnhalle	Stefan Simon 0175/1548335
VOLLEYBALL-DAMEN				
Damen-Hobby- gruppe über 30 J.	Dienstag	20.15 – 22.00	Jahnhalle	Christel Remmel 0271/62990
WIRBELSÄULENGYMNASTIK				
Anmeldung erforderlich	Montag	20.00-21.00	Kreissporthalle F	Ursula Simon 0271/84460
	Dienstag	20.00-21.00	Kreissporthalle F	
	Donnerstag	9.00-10.00	Jahnhalle	
	Donnerstag	10.15-11.15	Jahnhalle	

Anschriften:

Jahnhalle: Diemstr.12, 57072 Siegen
 Krafttrainingshalle: Diemstr. 16, 57072 Siegen
 Kreissporthalle: Fischbacherbergstr., 57072 Siegen
 Turnhalle Achenbach: Achenbacher Furt, 57072 Siegen

Derzeit gültige Mitgliedsbeiträge EURO/Monat Zahlweise halbjährlich oder jährlich

Kinder	4,00
Jugendliche ab 14 Jahre	5,00
Erwachsene ab 18 Jahre	7,00
Familienbeitrag auf Anfrage	

Trainings- und Übungsplan



Basketball
 Fechten
 Fitnesstraining
 Gewichtheben
 -Kraftdreikampf
 -Bankdrücken
 Gymnastik
 -Trend Gymnastik
 -Aerobic
 Herzsportgruppe
 Kraft, Spiel, Sport
 Kinderturnen
 Kunstradfahren
 Kunstturnen
 Lauftreff
 Leichtathletik
 Radfahren/Radtouristik
 Ski-Gymnastik
 Sport und Spiel
 Step Aerobic
 Taekwondo
 Volleyball
 Wirbelsäulengymnastik

TV „Jahn“ von 1879 e. V. Siegen

Diemstr. 12, 57072 Siegen
 Postfach 101038, 57010 Siegen

Internet: www.jahn-siegen.de
E-mail: vorstand@jahn-siegen.de

Geschäftszeit:

Mittwoch 17.00 - 19.00 Uhr
 Telefon: 0271/5 46 33
 Telefax: 0271/2396680