

Anfängerkurs im Kampfsport

Weidenau. Die Aikido-Abteilung im TuS AdH Weidenau bietet ab Montag, 3. Mai, wieder einen Anfängerkurs an. Eine gute Gelegenheit, die japanische Kampfkunst einmal unverbindlich näher kennen zu lernen. Das Angebot richtet sich an Erwachsene aller Altersgruppen. Die Teilnahme ist ohne jede Vorkenntnisse möglich. Die Anmeldungen sind im Internet unter www.aikido-weidenau.de oder telefonisch unter (01 77) 2 39 77 48 oder (02 71) 6 60 96 81 möglich. Der Kurs findet jeweils montags ab 20 Uhr, in der Turnhalle des TuS AdH in Weidenau statt.

Sensei-Titel für Knoblauch

Münster/Siegen. Der Karateverein Shin-Zen Siegen kann mit Stolz auf acht überaus aktive Monate seit seiner Gründung zurückblicken. Einen besonderen Grund zur Freude bescherte seinem Verein jetzt aber Michael Knoblauch. Der 32-Jährige bestand in Münster unter der Leitung des Bundestrainers Hideo Ochi mit Bravour seine Prüfung zum Schwarzgurt und stellt damit den ersten neuen „Sensei“ (also Meister) in der Vereinsgeschichte dar. Im Alter von 14 Jahren trat Michael Knoblauch in das Siegener Karate-Leben ein und blieb bis heute der asiatischen Kampfkunst treu. Ganz intensiv bereitete sich Michael Knoblauch unter Leitung von Habbu Hähmer (4. Dan) und Anja Stoll (3. Dan) auf seine Schwarzgurtprüfung vor – eine Anstrengung, die mit dem Erhalt des schwarzen Gürtels belohnt wurde.



Michael Knoblauch vom Karateverein Shin-Zen Siegen hat seine Meister-Prüfung bestanden.



City - Gewinnspiel - Haiger

Die Gewinner der Woche sind die Halter der PKW

LDK - KE 90

LDK - SC 614

SI - S 2010

gesponsert von: OBI, Weinlaus, ERWA-Print-Promotion | bitte melden Sie sich Montag ab 8:00 Uhr unter Tel.: 02773 / 811 - 203

www.haiger.de

... über 1000 kostenlose Parkplätze!



Allenbacher B-Jugend im Camp Nou

Barcelona/Allenbach. Die Fußball-B-Jugend der Red Sox Allenbach nahm jetzt in der Provinz von Barcelona am Turnier „Trofeo Mediterraneo“ teil, das zum 21. Mal ausgetragen wurde. Allenbach belegte dabei den 32. Platz unter 40 Mannschaften, ärgerte sich aber keineswegs über das Ergebnis, da man

mit einem jüngeren Jahrgang antrat und hauptsächlich höherklassige Mannschaften dabei waren. Immerhin gelang ein Unentschieden, die beiden anderen Spiele wurden verloren. Die Mannschaft besichtigte die Stadt Barcelona und vor allem das Stadion Camp Nou – ein Muss für alle Fußballer. Nicht

nur die Fahrten, sondern auch die ausgedehnten Strandbesuche waren für die Spieler ein großer Spaß. Durch die Tour ist die Mannschaft wohl auch enger zusammengerückt. Das Bild zeigt (hinten v.l.) Rudi Eiletz, Jan Philipp Klaus, Benjamin Winke, Christopher Rene Bräm, Daniel Stenzel, Michael

Münker, Jannik Abele, Alexander Eiletz, Julian Glaamann, Marvin Akil, Trainer Bernd Rügheimer sowie (vorne v.l.) Simon Roth, Robin Klaus, Tobias Roth, Christian Rainer, Christopher Dornhöfer, Jan Philip Daniel, Kristian Katzenmeyer, Marvin Rügheimer und Jonas Bolduan.

Moto-Cross bei Aprilwetter

Sonne, Matsch und Rennabbrüche für MSC Freier Grund

Sonneberg/Langgöns. Abenteuerlich und von allen Unwägbarkeiten begleitet verlief für etwa 800 (!) Teilnehmer der Auftakt der German Cross Country Meisterschaft, Deutschlands größter Offroadserie. Diese bietet einen Mix aus Enduro und Motocross. Die zweistündigen Rennen fordern Konzentration und Kondition der Fahrer.

Bei dem für Zuschauer attraktiven Spektakel werden nach einem traditionellen Lemans-Start extrem hohe Geschwindigkeiten gefahren. Bei den samstäglichen Rennen herrschten noch soeben akzeptable Bedingungen auf der zermürbenden Strecke. Rolf Nicolai (MSC Freier Grund) fuhr in der Klasse Super Seniors auf den neunten Platz. Danach goss es stundenlang wie aus Kübeln.

Die Strecke verwandelte sich in tiefen Morast. Daher startete die Klassen am nächsten Vormittag Sport A und B nur unter Vorbehalt. Kevin Romschinski (Sport A) kam mit den schweren Bedingungen sehr gut zurecht und lag lange

vorne. Nach einer Stunde wurde das Rennen wegen Schnee- und Hagelschauern abgebrochen. Romschinski war auf Platz 7 zurückgefallen. Vom



Verrückte Bedingungen erlebten die Starter des MSC Freier Grund in Sonneberg. Unser Bild zeigt Florian Ebener, der wie viele andere Starter stürzte und aufgeben musste.

Rennabbruch betroffen waren auch unter den 110 Fahrern der Klasse Sport B die beiden MSC-Fahrer Guido Moss und Jens Knapp sowie Florian Gel-

ert aus Wiederstein. Ab der Mittagszeit beruhigte sich das Wetter wieder. Bester Fahrer bei den „Profis“ und Semi-Profis des MSC Freier Grund war der Derscherer Marco Mann, der nach vielen Widrigkeiten den 18. Platz belegte. Steven Nicolai und Florian Ebener stürzten bereits in der zweiten Runde und mussten aufgeben.

In Langgöns bei Gießen startete derweil der Motocross-Hessencup. Auch dort waren Fahrer des MSC Freier Grund vertreten. In der Jugendklasse bis 18 Jahre startete Marc Henning Judt aus Eisfeld, er sicherte sich den siebten Rang. In der offenen Klasse gingen Daniel Jud und Marco Arnold (Wahlbach) an den Start. Im abschließenden Lauf belegte Marco Arnold den 18. Platz, Daniel Jud kam leider nicht ins Ziel, da er in eine Startkarambolage verwickelt wurde.

Bei den Senioren starteten die Väter der beiden, Henning Judt und Gerhard Arnold. Gerhard Arnold fuhr auf Rang 3, Hennig Jud belegte Platz 20.



Die zweite Tischtennismannschaft des TuS Johannland schaffte den direkten Aufstieg. Unser Bild zeigt das Team mit (hinten von links) Dirk Fries, Klaus Müller, Michael Petri, Alexander Schmitt sowie (vorne von links) Markus Kratzel, Gerold Bündenbender und Matthias Dignass. Dieter Bündenbender fehlt auf dem Bild.

Müller der Beste

TuS Johannland schafft den Aufstieg

Hainchen/Irmgarteichen. Nachdem die zweite Mannschaft des TuS Johannland in der vergangenen Saison knapp in der Relegation aus der 1. Kreisklasse in die 2. Kreisklasse abgestiegen war, ist der Wiederaufstieg mit 36:0 Punkten und 162:37 Spielen einmal mehr deutlich gelungen. Herausragend sind die Bilanzen von Klaus Müller (29:2) und Gerold

Bündenbender (16:2) mit jeweils nur zwei verlorenen Spielen in der Saison. Klaus Müller war damit stärkster Spieler der Klasse. Und das Doppel Müller/Bündenbender war mit 14:0 Spielen ebenfalls das stärkste der Klasse. Gleichzeitig wurde die Mannschaft auch noch Pokalsieger der 2. Kreisklasse im Kreis Siegen mit insgesamt 24:2 Spielen aus sechs Runden.

Spaß an Sport durch Mrs.Sporty

1. Große Geburtstagsparty bei Mrs.Sporty!

Der Frauensportclub in Siegen-Kaam-Marienberg von Beate Heupel feiert am 23./24. April 2010 seinen 1. Geburtstag und lädt herzlich ein!

Die Zeit der Trägheit ist vorbei! Die Mrs.Sporty Frauensportclubs liegen voll im Trend und treffen den Nerv der Zeit. Mit der nötigen Portion Spaß trainieren Frauen hier in einer persönlichen Atmosphäre unter individueller Betreuung. Seit einem Jahr trainieren Frauen auch in dem Siegener Mrs.Sporty Club unter der fachkundigen Leitung von Clubmanagerin Beate Heupel. Jetzt feiert der Club seinen 1. Geburtstag. Gefeierte wird das Jubiläum mit einer Sonderaktion, bei der im Monat April und Mai der Start um 70 % gespart werden kann und am 23./24. 4. 2010 sogar um 100 %!

Die Trainingsmethode von Mrs.Sporty basiert auf einem Zirkeltraining und ist eine Kombination aus Ausdauer- und Muskelaufbauübungen, die durch Aufwärm- und Dehnphasen optimal ergänzt werden. Sie berücksichtigt die unterschiedlichen Anforderungen und Ziele von Frauen jeden Alters. „Wer sich zwei- bis dreimal pro Woche 30 Minuten Zeit nimmt, um bei Mrs.Sporty zu trainieren, wird innerhalb kürzester Zeit Erfolge sehen,“ verspricht Beate Heupel.

Ein auf das Trainingskonzept abgestimmtes Ernährungskonzept ergänzt den ganzheitlichen Ansatz und macht Mrs.Sporty zu einer

gesunden, effizienten und nachhaltigen Alternative zu herkömmlichen Fitnessclubs.

Das Team um Beate Heupel hat in den vergangenen 12 Monaten vielen Frauen geholfen, ihre individuellen Ziele zu erreichen. „Wir haben ein schönes, bewegtes und sehr erfolgreiches Jahr hinter uns“, so die Clubchefin B. Heupel „und freuen uns, unseren Clubmitgliedern mit viel Spaß und Freude ein aktiveres und gesundes Leben zu ermöglichen.“

Neben der Sonderaktion warten viele weitere Vergünstigungen und Überraschungsgeschenke auf die Besucherinnen. „Wir laden alle Frauen ein, uns in unserem Club zu besuchen und sich persönlich von unserem Konzept und der freundlichen Atmosphäre zu überzeugen“, sagt die Clubmanagerin.

Haben auch Sie Lust auf mehr Sport und gesunde Ernährung? Dann besuchen Sie Mrs.Sporty und überzeugen sich selbst von dem bewährten Konzept von Stefanie Graf.

Wir freuen uns schon auf Sie:
Mrs.Sporty · Siegen-Kaam-Marienberg, Beate Heupel

Mrs.Sporty feiert Geburtstag! Feiern Sie mit!

STARTEN SIE JETZT
Unser Geburtstagsangebot für Sie:
70% Startpaket sparen!
Nur bis 31.05.2010

Bei Vorlage dieses Coupons erhalten Sie unser Geburtstagsangebot „70% Startpaket sparen“ und ein kostenloses Probetraining.
Gültig bis 31.05.2010

Mrs.Sporty Club Siegen
Hauptstraße 52
57074 Siegen
Tel.: 02 71 - 770 00 72
www.mrsporty.de

Mrs.Sporty
Ihr persönlicher Sportclub