

Sportangebote 2025

	Tag	Zeit	Ort
KINDERABTEILUNG	Carmen Donath ☎ 0271 81907		
Friesenzwerge, 1 Jahr bis Kita-Alter			
1. Gruppe	Montag	09:30-10:30	Friesenhalle
2. Gruppe	Montag	10:30-11:30	Friesenhalle
Friesenzwerge, Kita-Alter bis 5 Jahre			
1. Gruppe	Dienstag	15:00-16:00	Friesenhalle
2. Gruppe	Dienstag	16:00-17:00	Friesenhalle
5-7 Jahre Mädchen und Jungen			
Kids in action	Montag	15:30-16.30	Friesenhalle
FRAUENTURNEN	Sabine Kühn ☎ 0271 312532		
▪ Frauengymnastik	Montag	19:45-21:00	Friesenhalle
Bodyfit	Donnerstag	09:00-10:00	Friesenhalle
Fitness-Gymnastik	Donnerstag	19:30-21:00	Friesenhalle
MÄNNERTURNEN	Mo.: Lothar Benedick ☎ 0160/8282254; Fr.: Jürgen Röth ☎ 0271 85505		
1. Gruppe	Montag	20:00-22:00	Realschule Schießberg
▪ 2. Gruppe	Freitag	20:00-22:00	Friesenhalle
DANCE CLUB (Informationen tel. erfragen)		Jutta Mühlwinkel ☎ 0271 85544	
Tanzmäuse, 4 bis ca. 9 Jahre	Freitag	15:00-16:00	Friesenhalle
Dream Dancer	Freitag	16:00-17:30	Friesenhalle
FRIESEN-POWER		Sabrina Koch ☎ 0177 8763666	
Alle	Montag	18:30-19:30	Friesenhalle
GERÄTETURNEN		Maik Ande ☎ 0271 73088	
Männer und männl. Jugend	Dienstag	17:00-19:00	Friesenhalle
	Donnerstag	17:00-20:00	Friesenhalle
		Alexandra Schalomon ☎ 02733 8147477	
Mädchen ab 6 Jahre	Donnerstag	16:00-17:30	Friesenhalle
KICKEN, KRAFTTRAINING UND MEHR		Thore Plischke ☎ 02762 6007902	
Alle	Mittwoch	19:30-20:30	Friesenhalle
LAUFTREFF/WALKING		Berthold Quast ☎ 0271 82241	
Alle	Dienstag	10:00	Hofbachstadion*
Alle	Donnerstag	10:00	Hofbachstadion*
Alle	Sonntag	10:00	Hofbachstadion*
		*oberhalb	
LEICHTATHLETIK		Janine Siemon ☎ 0176 45861731	
Kinder, 6-11 Jahre			
Sommer	Montag	16:45-18:15	Hofbachstadion*
Winter	Montag	16:45-18:15	Friesenhalle
* nur bei gutem Wetter, sonst in der Friesenhalle – im Zweifel siehe Telefon			
NIE ZU ALT FÜR BEWEGUNG (auch für Einsteiger)		Charlotte Dickfoss ☎ 0271 4991796	
▪ „Fit im Alter“	Mittwoch	10:15-11.15	Friesenhalle
▪ Tischtennis für Senioren	Mittwoch	11:15-12:30	Friesenhalle
▪ „Rostfrei“	Montag	10:15-11:15	Friesenhalle
BOULE		Charlotte Dickfoss ☎ 0271 4991796	
Sommer (April-Oktober)	Samstag	16:00-18:00	Anlage h. d. Friesenhalle
Winter (November-März))	Samstag	14:00-16:00	Friesenhalle
PARCOUR		Marvin Krügel ☎ 0176 23253727	
Informationen telefonisch erfragen	Mittwoch	18:00-19:30	
PRELLBALL		Julia Reichert-Heinbach ☎ 0176 23617224	
Jugendliche ab ca 10 Jahre und Erwachsene	Donnerstag	16:00-18:00	Turnhalle Rüsterweg

▪ auch besonders für Senioren geeignet



TG FRIESEN Klafeld-Geisweid 1889 e.V.
Schießbergstraße 28 · 57078 Siegen-Geisweid
Telefon: 0271/8902828
www.tg-friesen.de

	Tag	Zeit	Ort
RHÖNRAD	Fabienne Müller ☎ 0170 1440714	Verena Kuhnke ☎ 0176 22369233	
Anfänger	Mittwoch	16:30-18:00	Geschw.-Scholl-Schule
Fortgeschrittene	Mittwoch	18:00-20:00	Geschw.-Scholl-Schule
Fortgeschrittene	Freitag	18:00-20:00	Geschw.-Scholl-Schule
SPIELETREFF	Annemarie Groos ☎ 0271 83441		
▪ Informationen telefonisch erfragen	2. Mittwoch im Monat	Friesengaststätte	
SPORTKEGELN	Ralph Irlé ☎ 0271 3174044		
Jugendliche	Montag	17:00-19:30	Siegerlandhalle
	Samstag	12:30-16:00	Siegerlandhalle
Erwachsene	Mittwoch	17:00-19:30	Siegerlandhalle
	Mittwoch	17:00-20:00	Friesenhalle
	Samstag	14:00-16:00	Siegerlandhalle
SPORTABZEICHEN*	Erhard Zissel ☎ 0176 54374425	Klaus-Peter Stein ☎ 0162 4120275	
Alle	Montag	ab 18:30	Hofbachstation
*Übungs- und Abnahmetermine nach Absprache			
TISCHTENNIS	Falko Pittke ☎ 0271 2403239		
Schüler und Jugendliche			
Anfänger	Dienstag	17:00-19:00	Realschule Schießberg
Alle	Donnerstag	18:00-20:00	Realschule Schießberg
Erwachsene			
Alle	Dienstag	19:00-22:00	Realschule Schießberg
Alle	Donnerstag	19:00-22:00	Realschule Schießberg
VOLLEYBALL	Uli Benfer ☎ 0271 8706413		
Mixed	Freitag	18:30-21:00	Turnhalle Rüsterweg
WALKING	NN.		
1. Gruppe	Montag	08:15	Langenbachtal
2. Gruppe	Mittwoch	08:15	Langenbachtal
INDOOR CYCLING (Just for fun)	W. Otto ☎ 0271 8908993	K.-P. Mühlwinkel ☎ 0271 85544	
Alle	Freitag	19:00-20:00	Friesenhalle
REHA-SPORT ORTHOPÄDIE	Simone Nitschke ☎ 0176 63154727		
Nur mit ärztlicher Verordnung!	Freitag	10:30 – 11:15	Friesenhalle
Nur mit ärztlicher Verordnung!	Freitag	17:45 – 18:30	Friesenhalle
IAIDO	Michael Knaup ☎ 0176 55339353		
Alle	Donnerstag	20:00-22:00	Friesenhalle
WORKOUT	Tanja Köhler ☎ 0271 49915224		
Alle	Mittwoch	18:45-19:30	Friesenhalle

Kurse (auch für Nicht-Mitglieder)

KLETTERN/BOULDERN K. Herbig ☎ 0271/3179279; S. Mockenhaupt-Leimbach ☎ 0271 87455			
Kurssystem, Beginn telefonisch erfragen	Montag	16:00-17:00 17:00-18:00 18:00-19:00	Friesenhalle
INDOOR CYCLING (POWER)		Stephan Streit ☎ 0151 40382709	
Kurssystem, Beginn telefonisch erfragen	Mittwoch	19:00-20:00	Friesenhalle
Kurssystem, Beginn telefonisch erfragen	Mittwoch	20:00-21:00	Friesenhalle
PILATES		Tanja Köhler ☎ 0271 49915224	
Kurssystem, Beginn telefonisch erfragen	Mittwoch	17:45 – 18:45	Friesenhalle
WIRBELSÄULENSTÄRKENDE GYMNASTIK		Susanne Kern-Terheyden ☎ 0271 800743	
Kurssystem, Beginn telefonisch erfragen	Freitag	17:30-18:30	Friesenhalle
YOGA		Reinhilde Hoffmann ☎ 0151 44243401	
Kurssystem, Beginn telefonisch erfragen	Dienstag	09:30-10:45	Friesenhalle
Kurssystem, Beginn telefonisch erfragen	Dienstag	19:00-20:00	Friesenhalle
ZUMBA		Anne Lohrum ☎ 0271 8909356	
Kurssystem, Beginn telefonisch erfragen	Freitag	18:45-19:45	Friesenhalle