



TV Stetten
TV Stetten

Gesundheitssport-Programm

2020 / 1

Besuchen Sie unsere
Homepage:
www.tv-stetten.de



fit & aktiv

„Meine Heimat. Meine Bank.“

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir sind für Sie da:

Online, telefonisch und persönlich.

www.volksbank-stuttgart.de

Volksbank Stuttgart eG 

Inhaltsverzeichnis

| | Seite |
|---|-------|
| News | 4 - 5 |
| Weihnachtsgrüße | 6 |
| Aquafitness/Aquajogging | 7 |
| Body Fit | 7 |
| Bewegung für Einsteiger/Anfänger | 8 |
| Fitness aus Fernost | 8 |
| Fitness-Gymnastik | 9 |
| Fitness-Mix | 10 |
| Fitness-Power | 10 |
| Fit mit Baby | 11 |
| five® Gymnastikstunde | 11 |
| Funktionelles Körpertraining mit Ba Duan Jin | 12 |
| Geselliger Tanz für Senioren | 13 |
| „Locker vom Hocker“ Qi Gong für ältere Menschen | 13 |
| Offene Laufgruppen | 14 |
| Pilates/Einsteiger und Fortgeschrittene | 15 |
| Rücken aktiv Training | 16 |
| Wirbelsäulen-/Rückenfit-Training | 17 |
| Yoga | 18 |
| Zumba | 19 |
| Wichtiger Hinweis! | 20 |

M = Mitglieder

NM = Nichtmitglieder

Belastungsintensität

☺ = leichte Belastung

☺☺ = mittlere Belastung

☺☺☺ = hohe Belastung

Intensive Yoga

Intensive Yoga ist eine abgewandelte Form des klassischen Ashtanga Yoga-Stils, bei der das „Gleichgewicht zwischen Körper und Geist“ durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen und Meditation angestrebt wird. Dynamik und präziser Übungsablauf, kombiniert mit einer kontrollierten Atemtechnik, führen mit regelmäßiger Praxis unter anderem zu Kraftbildung, Erhöhung der Beweglichkeit, Stressreduzierung, Verbesserung der Körperhaltung und Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

Im Intensive Yoga geht es nicht um Leistung, Gewinnen oder Verlieren oder darum sich mit anderen zu vergleichen. Es geht um das eigene Körperbewusstsein und es soll dich zu dir und deinem Mittelpunkt bringen.

In dieser Übungsstunde steht das korrekte Ausführen der Asanas und eine kraftvolle Aufbauarbeit im Vordergrund. In einer wohl-tuenden Mischung aus Dehnung, Asanas und Entspannung lernst Du hier ein tiefes Verständnis für Yoga.



Der Kursstart von Intensive Yoga mit Mareike Kaufmann ist im Februar geplant. Die genauen Kurstermine, -zeiten, -dauer sowie -gebühren werden wir rechtzeitig im Gemeindeblatt veröffentlichen.

Wir freuen uns auf Ihr Interesse und Ihre Teilnahme – bei Fragen wenden Sie sich bitte an gesundheitssport@tv-stetten.de!

★
FROHE
WEISSE
RUHIGE
★ FRIEDLICHE ★
IDYLLISCHE
BEHAGLICHE
GLÜCKLICHE
★ ENTSPANNTE ★
BESINNLICHE
LEUCHTENDE
★ HIMMLISCHE ★
ZAUBERHAFTE
WUNDERVOLLE
★ HARMONISCHE ★
MÄRCHENHAFTE
WEIHNACHTEN

Aquafitness / Aquajogging



Gymnastik im Wasser ist ein gelenk- und bänderschonendes Programm zur Kräftigung des Herz-Kreislaufsystems. Die Muskelgruppen der Beine, der Arme und des Rumpfes werden im Wasser aktiviert und gekräftigt, das Bindegewebe gestrafft und Problemzonen günstig beeinflusst.

| | | |
|-----------------|--|---------------------------------------|
| Kurs-Nr. | A 01/1 | A 01/2 |
| Beginn: | Mittwoch, 08.01. 17:30 – 18:15 Uhr | Mittwoch, 08.01. 18:15 – 19:00 Uhr |
| Dauer: | 12 Einheiten | |
| Kursgebühr: | M: € 37,00 / NM: € 57,00 zuzüglich Hallenbadeintritt | |
| Ort: | Hallenbad Rommelshausen | |
| Kursleiter/in: | Mirjam Probst / Masseurin und med. Bademeisterin, Ausbildung Wassergymnastik, Aqua-Fitnesstrainerin | |

Body Fit



Durch die Fokussierung auf den Bauch-Beine-Po-Bereich und intermuskuläre Koordination, bringst du deine Figur in Form. Das Training sorgt für einen straffen Körper sowie eine gute Körperhaltung und du kannst schnell und effektiv dein Wunschziel erreichen.

ZUR ZEIT NICHT
IM PROGRAMM

Die Übungen für die Kursstunden sind so aufgebaut, dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene teilnehmen können.

Bewegung für Einsteiger / Anfänger



Dieses Programm bietet Ihnen sanfte Übungen um langsam und schonend in den Gesundheitssport einzusteigen. Zu den Übungen gehören ein leichtes Herz – Kreislauftraining und ein lockeres Muskelaufbautraining. Dehn- und Entspannungsübungen zum Kennenlernen des eigenen Körpers. Ideal geeignet für alle die sich schon lange nicht mehr bewegt haben.

Kurs-Nr. B 01

Beginn: Freitag, 10.01. 11:30 – 12:30 Uhr

Dauer: 12 Einheiten

Kursgebühr: M: € 37,00 / NM: € 57,00

Ort: TV-Halle

Kursleiter/in: Edyta Chlebek / Diplomsporthlehrerin, DTB Rückentrainerin



Fitness aus Fernost



Einfache Bewegungsformen aus dem „Qi Gong“, Atem- und Entspannungsübungen. Eine harmonische Verbindung von Übungen für Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung, die sanft, geschmeidig, langsam, natürlich und ungezwungen ausgeführt werden. Für jede Altersgruppe geeignet wirkt Qi Gong prophylaktisch und begleitend bei vielen Zivilisationskrankheiten, aber auch bei schweren chronischen Erkrankungen.

Kurs-Nr. E 02/1

Beginn: Montag, 13.01.
09:00 – 10:00 Uhr

Dauer: 11 Einheiten

Kursgebühr: M: € 34,00 / NM: € 52,00

Ort: Feuerwehrgerätehaus Stetten

Kursleiter/in: Claudia Parisi / Übungsleiterin, Seminarleiterin für Stressabbau und Muskelentspannung nach Jacobson

E 02/2

Beginn: Montag, 13.01.
10:15 – 11:15 Uhr



Ein komplettes Fitnessprogramm für alle Frauen und Männer, die ihre körperliche Fitness und ihr Wohlbefinden verbessern möchten. Ein gezieltes Muskeltraining der großen und kleinen Muskelgruppen (Bauch, Beine, Po, Rücken und Arme), Koordinationsübungen sowie die Verbesserung der allgemeinen Ausdauer stehen im Mittelpunkt der Sportstunden.

Dieser Kurs ist auch für Einsteiger geeignet!

| | | |
|-----------------|---|--------------------------------------|
| Kurs-Nr. | F 02/1 | F 02/1 + 1/2 Std. Ballspiel |
| Beginn: | Dienstag, 07.01. 9:00 – 10:00 Uhr | Dienstag, 07.01. 9:00 – 10:30 Uhr |
| Dauer: | 11 Einheiten á 1 Stunde | 11 Einheiten á 1,5 Stunden |
| Kursgebühr: | M: € 34,00 / NM: € 58,00 | M: € 50,50 / NM: € 78,00 |
| Ort: | TV-Halle | |
| Kursleiter/in: | Oliver Sohm / Sportlehrer und Rückenschulleiter | |

| | | |
|-----------------|---|--------------------------------------|
| Kurs-Nr. | F 02/2 | F 02/2 + 3/4 Std. Ballspiel |
| Beginn: | Freitag, 10.01. 20:00 – 21:15 Uhr | Freitag, 10.01. 20:00 – 21:45 Uhr |
| Dauer: | 11 Einheiten á 1,25 Stunden | 11 Einheiten á 1,75 Stunden |
| Kursgebühr: | M: € 47,50 / NM: € 73,50 | M: € 66,50 / NM: € 103,00 |
| Ort: | TV-Halle | |
| Kursleiter/in: | Oliver Sohm / Sportlehrer und Rückenschulleiter | |



Fitness-Mix



In diesem Kurs werden die wichtigsten Muskelgruppen – Bauch, Beine, Rücken und Po – trainiert. Die Übungen bestehen aus einem Mix, welche den Körper kräftigen, straffen und beweglicher machen. Wer ein kompaktes und abwechslungsreiches Training mit viel Spaß sucht, ist hier genau richtig!

| | |
|-----------------|---|
| Kurs-Nr. | F 06 |
| Beginn: | Donnerstag, 09.01. 09:30 – 10:30 Uhr |
| Dauer: | 11 Einheiten |
| Kursgebühr: | M: € 51,00 / NM: € 67,00 |
| Ort: | Feuerwehrgerätehaus Stetten |
| Kursleiter/in: | Lissia Lenz / Gesundheitsmanagerin, Heilpraktikerin |



Fitness-Power



Der Mix aus Bauch, Beine, Rücken und einem Ausdauerteil ist eine ideale Kombination für alle, die in 90 Minuten den ganzen Körper trainieren möchten und zusätzlich viel Spaß haben wollen.

| | |
|-----------------|--|
| Kurs-Nr. | F 03 |
| Beginn: | Mittwoch, 08.01. 19:45 – 21:15 Uhr |
| Dauer: | 10 Einheiten |
| Kursgebühr: | M: € 61,50 / NM: € 88,00 |
| Ort: | Feuerwehrgerätehaus Stetten |
| Kursleiter/in: | Susanne Austen / Sportlehrerin, Übungsleiterin B Lizenz Sport in der Rehabilitation |



Dieser Kurs richtet sich an alle frischgebackenen Mamis, die nach dem Rückbildungskurs weiter an ihrer Fitness arbeiten möchten. Ihr Baby können Sie gerne mitbringen! Mit einer beckenbodenaktivierenden und ausgleichenden Gymnastik für den Rumpf sorgen wir für eine starke Mitte. Die durch die Schwangerschaft und Geburt veränderte Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur wird durch gezielte Übungen gekräftigt. Ausgewogene Bewegungs- und Dehnübungen machen wieder fit für den Alltag und geben neue Power!

| | |
|-----------------|---|
| Kurs-Nr. | F 04 |
| Beginn: | Donnerstag, 09.01. 10:30 – 11:30 Uhr |
| Dauer: | 11 Einheiten |
| Kosten: | M: € 41,00 / NM: € 58,00 |
| Ort: | Feuerwehrrätehaus Stetten |
| Kursleiter/in: | Lissia Lenz / Gesundheitsmanagerin, Heilpraktikerin |



five® Gymnastikstunde

Neben Kraft und Ausdauer ist Mobilität die dritte Säule einer schmerzfreien und gesunden Bewegung. Genau diese steht beim five® Konzept im Vordergrund. Ein solches Mobilitätstraining ist im Grunde für jedermann geeignet (auch für Menschen mit Rückenschmerzen, einem Bandscheibenvorfall und chronischen Schmerzen) – und das auch schon präventiv. Die five® Gymnastikstunde basiert auf der Wissenschaft der Biokinetik des Freiburger Arztes Walter Packi. Die freien Übungen von ihm wurden im Original übernommen und zu einer festen Choreografie zusammengefügt. In dieser Gymnastikstunde sollen Sie mit Körpergefühl trainieren, die Atmung fließen lassen und unter Anleitung unserer Übungsleiterin an Ihre eigenen Grenzen gehen.

| | |
|-----------------|------------------------------------|
| Kurs-Nr. | B 05 |
| Beginn: | Dienstag, 07.01. 17:15 – 18:00 Uhr |
| Dauer: | 10 Einheiten á 45 Minuten |
| Kursgebühr: | M: € 30,00 / NM: € 45,00 |
| Ort: | TV Halle |
| Kursleiter/in: | Bertha Espinosa |



Ba Duan Jin ist eine alte chinesische Heilgymnastik, die an kein Alter gebunden ist. Die langsamen und ruhigen Bewegungsabläufe zeigen eine heilgymnastische, atemtherapeutische und psycho-vegetative Wirkung. Es werden dabei Herz und Kreislauf gestärkt, Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke trainiert. Durch die Übungen wird das Nervensystem beruhigt, die Atmung intensiviert und das Verdauungs-System angeregt. Alltagsstressfaktoren werden durch den fließenden Wechsel von Anspannung und Entspannung wirkungsvoll abgebaut.

Kurs-Nr. E 03/1

Beginn: Dienstag, 07.01. 9:00 – 10:00 Uhr

Dauer: 11 Einheiten

Kursgebühr: M: € 34,00 / NM: € 52,00

Ort: Feuerwgerätehaus Stetten

Kursleiter/in: Claudia Parisi / Übungsleiterin, Seminarleiterin für Stressabbau und Muskelentspannung nach Jacobson

Kurs-Nr. E 03/2

Beginn: Donnerstag, 09.01. 19:30 – 20:45 Uhr

Dauer: 11 Einheiten á 1,25 Stunden

Kursgebühr: M: € 42,00 / NM: € 65,00

Ort: Feuerwgerätehaus Stetten

Kursleiter/in: Claudia Parisi / Übungsleiterin, Seminarleiterin für Stressabbau und Muskelentspannung nach Jacobson

Geselliger Tanz für Senioren

In **Verbindung** mit unseren **pm60 Angeboten**.

Aus purer Freude am Tanzen trifft sich eine muntere Gruppe – bestehend aus Damen und Herren – um gemeinsam das Tanzbein zu schwingen. Auf dem Programm stehen Folkloretänze aus vielen verschiedenen Ländern, die einzeln oder als Paar getanzt werden. Es werden laufend neue Tänze einstudiert, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kurs-Nr. B 04

Beginn: Mittwoch, 08.01. 14:30 – 16:00 Uhr

Dauer: fortlaufend, außer in den Schulferien

Kursgebühr: M: € 2,80 / NM: € 3,80 pro Nachmittag

Ort: Feuerwehrgerätehaus Stetten

Kursleiter/in: Christina Schächterle / Landesschule DRK

Anmeldungen werden direkt im Kurs entgegengenommen.

„Locker vom Hocker“ Qi Gong für ältere Menschen

In **Verbindung** mit unseren **pm60 Angeboten**.

Solange wie möglich selbstständig und in den eigenen vier Wänden bleiben zu dürfen, ist der Wunsch vieler älterer Menschen. Mit traditioneller, aber auch mit Gymnastikformen aus Fernost (Qi Gong), Spiel und Spaß, Atem- und Entspannungsübungen will dieser Kurs dazu beitragen, diese Ziele zu erreichen. Mitmachen können alle, die selbstständig zum Übungsort kommen können. Die Übungen können im Sitzen, sowie auch im Stehen ausgeführt werden.

Kurs-Nr. B 03

Beginn: Montag, 13.01. 16:30 – 17:30 Uhr

Dauer: 10 Einheiten

Kursgebühr: M: € 26,00 / NM: € 37,00

Ort: Diakonie Stetten / Bewegungsraum Schlossschule

Kursleiter/in: Friedhelm Hartmann / Übungsleiter Prävention,

Vertretung: Angelika Maurer / Übungsleiter Prävention

Offene Laufgruppen

Das rückenfreundliche und gelenkschonende Ausdauertraining an der frischen Luft hat besonders positive Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel, den Muskel- und Bandapparat und steigert das psychische Wohlbefinden. Das zügige Gehen mit Stockeinsatz bei Nordic Walking beansprucht den gesamten Bewegungsapparat und trainiert Bein-, Schulter- und Armmuskulatur sowie Bauch und Rücken.

Nordic Walking

Kurs-Nr. O 01/1 – Offene Laufgruppe für ältere Menschen 😊

Beginn: dienstags, außer in den Schulferien

Ort: Parkplatz Haldenbachtal

Kurs-Nr. O 01/2 – Offene Laufgruppe für fitnessorientiertes Nordic Walking 😊😊😊

Beginn: mittwochs, außer in den Ferien

Ort: Am Sportplatz

Walking/Nordic Walking 😊😊

Kurs-Nr.

O 02/1

O 02/2

Beginn: Montag, 13.01.

Donnerstag, 09.01.

19:00 – 20:00 Uhr

19:00 – 20:00 Uhr

Dauer: fortlaufend, auch in den Schulferien

Ort: Am Sportplatz

An der neuen Kelter

Kursgebühr: kostenlos für TV Stetten Mitglieder

Kursleiter/in: Rosemarie Hoss / Übungsleiterin

Pilates/ Einsteiger und Fortgeschrittene



Pilates ist eine Trainingsmethode für jedes Alter. Körperhaltung, Konzentration, Koordination, Atmung und Ausdauer werden verbessert. Die Tiefenmuskulatur und der Beckenboden werden trainiert und die Figur gestrafft.

Kurs-Nr. F 05/1
Beginn: Dienstag, 07.01. 19:30 – 20:30 Uhr
Dauer: 11 Einheiten
Kursgebühr: M: € 51,00 / NM: € 67,00
Ort: Feuerwehrgerätehaus Stetten
Kursleiter/in: Edyta Chlebek / Diplomsportlehrerin, Pilatestrainerin



Kurs-Nr. F 05/2
Beginn: Dienstag, 07.01. 20:30 – 21:30 Uhr
Dauer: 11 Einheiten
Kursgebühr: M: € 51,00 / NM: € 67,00
Ort: Feuerwehrgerätehaus Stetten
Kursleiter/in: Margit Hendrich / DTB-Kursleiterin Pilates, Übungsleiterin



Abwechslungsreiche Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur, sowie Mobilisations- und Entspannungsübungen sind Inhalte dieses Programms. Angesprochen sind Personen, die „intensiv“ etwas für ihren Rücken tun wollen und keinerlei (wenig) Beschwerden haben.

Dieser Kurs ist auch für Einsteiger geeignet!

| | |
|-----------------|---|
| Kurs-Nr. | R 01 |
| Beginn: | Freitag, 10.01. 19:00 – 20:00 Uhr |
| Dauer: | 11 Einheiten |
| Kursgebühr: | M: € 34,00 / NM: € 52,00 |
| Ort: | TV-Halle |
| Kursleiter: | Oliver Sohm / Sportlehrer und Rückenschulleiter |



Wirbelsäulen- / Rückenfit-Training

Mit viel Spaß und Bewegung Rückenproblemen vorbeugen. Unter Anleitung werden Ihnen Übungen der Haltungsschule, sowie Kräftigungs- und Dehnübungen für die Rumpfmuskulatur vermittelt.

Kurs-Nr. R 02/1 😊
Beginn: Dienstag, 07.01. 10:30 – 11:30 Uhr
Dauer: 12 Einheiten
Kursgebühr: M: € 37,00 / NM: € 57,00
Ort: TV Halle
Kursleiter/in: Edyta Chlebek / Diplomsporthlehrerin, DTB Rückentrainerin

| | | |
|-----------------|---|---------------------------------------|
| Kurs-Nr. | R 02/2 😊 😊 | R 02/3 😊 😊 |
| Beginn: | Dienstag, 07.01. 17:30 – 18:30 Uhr | Dienstag, 07.01. 18:30 – 19:30 Uhr |
| Dauer: | 11 Einheiten | |
| Kursgebühr: | M: € 45,00 / NM € 64,50 | |
| Ort: | Feuerwerrgerätehaus Stetten | |
| Kursleiter/in: | Edyta Chlebek / Diplomsporthlehrerin, DTB Rückentrainerin | |

Kurs-Nr. R 02/4 😊 😊
Beginn: Freitag, 10.01. 17:30 – 18:30 Uhr
Dauer: 12 Einheiten
Kursgebühr: M: € 37,00 / NM: € 57,00
Ort: Gymnastikhalle Karl-Mauch-Schule
Kursleiter/in: Edyta Chlebek / Diplomsporthlehrerin, DTB Rückentrainerin





Wir alle wissen, wie schlechtes Befinden sich körperlich niederschlägt – umgekehrt formen Körperhaltung und Bewegung auch unser Denken und Fühlen. Im Yoga nutzen wir diese psycho-physische Einheit. Spezielle Körperhaltungen, achtsam ausgeführt, schulen unser Bewusstsein, Blockaden lösen sich, Kreislauf und Stoffwechsel werden positiv beeinflusst. Atem- und Entspannungsübungen lassen innere Ruhe entstehen.

Dieser Yoga-Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Bequeme Kleidung und eine Decke sind mitzubringen.

| | | |
|-----------------|---|-------------------------------------|
| Kurs-Nr. | E 05/1 | E 05/2 |
| Beginn: | Montag, 02.03. 15:00 – 16:15 Uhr | Montag, 02.03. 16:30 – 17:45 Uhr |
| Dauer: | 13 Einheiten | |
| Kursgebühr: | M: € 75,00 / NM: € 100,00 | |
| Ort: | Feuerwehrgerätehaus Stetten | |
| Kursleiter/in: | Hildegard Heinze / Yogalehrerin GGF/BDY | |

| | | |
|-----------------|---|---------------------------------------|
| Kurs-Nr. | E 05/3 | E 05/4 |
| Beginn: | Mittwoch, 04.03. 9:00 – 10:15 Uhr | Mittwoch, 04.03. 10:30 – 11:45 Uhr |
| Dauer: | 13 Einheiten | |
| Kursgebühr: | M: € 75,00 / NM: € 100,00 | |
| Ort: | Feuerwehrgerätehaus Stetten | |
| Kursleiter/in: | Hildegard Heinze / Yogalehrerin GGF/BDY | |



Zumba



Zumba ist Party, eine gelungene Verbindung von Tanz und Fitness. Diese Art des Aerobic wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Alberto „Beto“ Perez entwickelt. Inspiriert wurde er von der Musik seiner Heimat, mit der er aufgewachsen ist: Cumbia, Salsa, Samba und Merengue. Das Grundprinzip von Zumba ist: Hab Spaß und werde fit!

Kurs-Nr. F 06

Beginn: Dienstag, 07.01. 18:15 – 19:15 Uhr

Dauer: 10 Einheiten

Kursgebühr: M: € 30,50 / NM: € 47,00

Ort: TV-Halle

Kursleiter/in: Bertha Espinosa / Zumba Instructor

Wichtiger Hinweis!

Die Angebote richten sich an alle, die etwas für Körper und Gesundheit tun möchten und werden von speziell ausgebildeten Fachkräften durchgeführt. Bitte wenden Sie sich bei Beschwerden vor und während der Kurse an Ihren Arzt!

Die Kurse sind nicht geeignet für Personen mit behandlungsbedürftigen Leiden (z.B. Infarktpatienten, Patienten mit Bandscheibenvorfall, Kniegelenkbeschwerden usw.).

Allgemeine Informationen

- Ihre Anmeldung ist erst nach Eingang der Einzugsermächtigung/SEPA-Lastschriftmandats (Kombi-Mandat) gültig.
- Die Zahl der Kursteilnehmer ist beschränkt. Es entscheidet die Reihenfolge des Eingangs.
- Die Kursgebühren werden über Bankabbuchungsverfahren eingezogen, um die Verwaltungsarbeit zu erleichtern.
- Bitte notieren Sie Ihre Termine selbst! Der TV Stetten verschickt keine Anmeldebestätigung. Wir benachrichtigen Sie nur, wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt.
- Der TV Stetten behält sich das Recht vor, Kurse, bei denen die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, nicht durchzuführen.
- Kursbescheinigungen werden Ihnen auf Anforderung ausgestellt.

Weitere Informationen zu den Kursen erhalten Sie bei:

Geschäftsstelle

TV Stetten

Telefon: 07151 / 2055 16

Am Sportplatz 4

Fax: 07151 / 2055 17

71394 Kernen

E-Mail: gesundheitsport@tv-stetten.de

Bitte beachten Sie auch Informationen im Mitteilungsblatt der Gemeinde Kernen unter der Rubrik „TV Stetten“ und im Internet unter www.tv-stetten.de/Gesundheitssport

Werden Sie Mitglied im Verein und genießen Sie den Versicherungsschutz der WLSB-Sportversicherung.

