

Kursprogramm 2. Halbjahr 2006

AEROBIC & WORKOUT

Ein Fitnessprogramm in einer Kombination von Aerobic, Step-Aerobic und Hanteltraining nach Musik mit leichter Choreographie. Ziel des Kurses ist die Verbesserung der Ausdauer bei gleichzeitiger Kräftigung und Straffung der Muskulatur durch spezielle Gymnastikübungen. Das Bewegungsprogramm führt bei Ungeübten und Geübten zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und der Beweglichkeit.

Orga-Nr: 24_2		
10.08.2006-25.01.2007 (22-24 mal)	donnerstags, 18.30-19.30 Uhr	
Mitglieder: 51,75 € Nichtmitglieder: 80,50 €		Steffi Hillebrand
Aktiv-Punkt	nicht am 28.12.2006	Max TN: 20

AQUA-FIT

Aqua-Fit ist ein Allround-Programm für den ganzen Körper zu peppiger Musik im 1,30 m tiefen Wasser. Ein gut dosiertes Ausdauertraining wird kombiniert mit speziellen Übungen der Wassergymnastik zur Kräftigung von Oberkörper-, Arm-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Der Wasserwiderstand sorgt für die richtige Belastung und bedeutet gleichzeitig ein gelenkschonendes Training, das nebenbei auch noch jede Menge Spaß macht.

Orga-Nr: 55_2		
15.08.2006-23.01.2007 (18-20 mal)	dienstags, 19.30-20.30 Uhr	
Mitglieder: 61,75 € Nichtmitglieder: 95,00 €		Beate Backe
Schwimmbad SH Holteyer Str.	nicht am 03.10.2006, 10.10.2006, 26.12.2006, 02.01.2007	Max TN: 15

AUSDAUER-BAUCH-RÜCKEN (ABR)

Ein Kursangebot bei dem Männer und Frauen gleichermaßen herausgefordert werden, mit flotter Musik, viel Spaß an der Bewegung und bewußter Körperhaltung gezielt etwas für den Rücken zu tun. Spezielle Übungen zur Kräftigung im Stand, auf der Matte oder auch auf dem Step schließen mit Dehnung der beanspruchten Muskulatur und Entspannung die Stunde ab.

Orga-Nr: 35_2		
09.08.2006-24.01.2007 (21-23 mal)	mittwochs, 18.00-19.00 Uhr	
Mitglieder: 49,50 € Nichtmitglieder: 77,00 €		Jutta Jülicher
Aktiv-Punkt	nicht am 01.11.2006, 27.12.2006	Max TN: 20

Orga-Nr: 47_2		
09.08.2006-24.01.2007 (21-23 mal)	mittwochs, 17.00-18.00 Uhr	
Mitglieder: 49,50 € Nichtmitglieder: 77,00 €		Jutta Jülicher
Aktiv-Punkt	nicht am 01.11.2006, 27.12.2006	Max TN: 20

AUTOGENES TRAINING (EINFÜHRUNGSKURS)

In diesem Kurs für Männer und Frauen werden die Grundlagen des Autogenen Trainings vorgestellt. Ziel soll das Erlernen der Fähigkeit sein, sich zu jeder Zeit der Hektik des Alltags entziehen zu können, Entspannung zu erfahren und so Kraft für neue Aufgaben schöpfen zu können.

Orga-Nr: 67_2		
14.08.2006-18.09.2006 (6 mal)	montags, 19.00-20.00 Uhr	
Mitglieder: 21,00 € Nichtmitglieder: 30,00 €		Silvia Tyra
Aktiv-Punkt Kommunikationsraum		Max TN: 10

BAMBINI-SCHWIMMKURS

Ein Kurs für Kinder des Vorschuljahres. Ziel ist hierbei nicht die Wassergewöhnung, sondern das Schwimmenlernen. Der Kurs findet im Lehrschwimmbad der Turnhalle Holteyer Str. statt.

Orga-Nr: 23_2	
16.10.2006-18.06.2007	montags, 16.00-17.30 Uhr
Mitglieder: 58,00 € Nichtmitglieder: 87,00 €	Anette Franzen
Schwimmbad SH Holteyer Str.	Max TN: 15

BODYFORMING (BOP & MEHR)

Bodyforming ist ein Kräftigungs- und Straffungsprogramm für alle Problemzonen. Nach einem ausgiebigen Warm-Up werden mit und ohne Zusatzgeräte (leichte Hanteln, Tubes, etc.) Muskelkraft und Muskelausdauer trainiert.

Orga-Nr: 30_2	
14.08.2006-22.01.2007 (20-22 mal)	montags, 10.00-11.00 Uhr
Mitglieder: 47,25 € Nichtmitglieder: 73,50 €	Steffi Hillebrand
Aktiv-Punkt	Max TN: 20
nicht am 25.12.2006, 01.01.2007	

Orga-Nr: 46_2	
15.08.2006-23.01.2007 (20-22 mal)	dienstags, 19.15-20.15 Uhr
Mitglieder: 47,25 € Nichtmitglieder: 73,50 €	Gerlinde Saurenhaus
Aktiv-Punkt	Max TN: 20
nicht am 03.10.2006, 26.12.2006	

BODYFORMING (BOP & MEHR) (mit Kinderbetreuung)

Bodyforming ist ein Kräftigungs- und Straffungsprogramm für alle Problemzonen. Nach einem ausgiebigen Warm-Up werden mit und ohne Zusatzgeräte (leichte Hanteln, Tubes, etc.) Muskelkraft und Muskelausdauer trainiert. Bitte beachten: Kurs 37 ist mit Kinderbetreuung buchbar. Diese wird von ausgebildeten Erzieherinnen durchgeführt. Die Kosten für die Kinderbetreuung betragen 30 Euro pro Kind für das gesamte laufende Halbjahr und verstehen sich zusätzlich zur Kursgebühr. Als spezielles Angebot gilt die Buchung für alle Kurse bei denen wir Kinderbetreuung anbieten (derzeit 37 Bodyforming und 39 Fatburner), d.h. bei Teilnahme an mehreren Kursen mit Kinderbetreuung wird diese nur einmal berechnet.

Orga-Nr: 37_2	
15.08.2006-23.01.2006 (20-22 mal)	dienstags, 10.30-11.30 Uhr
Mitglieder: 47,25 € Nichtmitglieder: 73,50 €	Bettina Schuran
Aktiv-Punkt	Max TN: 20
nicht am 03.10.2006, 26.12.2006	

BODY-WORKOUT

Das "Gut in Form"-Programm für Männer und Frauen beginnt mit einer Aufwärmphase aus Elementen der Aerobic oder Step-Aerobic. Anschließend werden verschiedene Muskeln gefestigt und gestrafft. Das Hauptmerkmal liegt auf Rücken, Bauch, Beine und Po (BOP). Es wird mit oder ohne Zusatzgeräten (Theraband, Leichthanteln, Zusatzgewichten, usw.) unter Berücksichtigung rückengerechter Methoden trainiert. Zum Abschluss erfolgt die Dehnung der beanspruchten Muskulatur. Das gesamte Programm wird durch flotte, angemessene Musik begleitet.

Orga-Nr: 44_2	
09.08.2006-24.01.2007 (21-23 mal)	mittwochs, 20.30-21.30 Uhr
Mitglieder: 49,50 € Nichtmitglieder: 77,00 €	Ulrike Göldner
Aktiv-Punkt	Max TN: 20
nicht am 01.11.2006, 27.12.2006	

FATBURNER (mit Kinderbetreuung)

Das Fat-Burner-Programm beinhaltet nach einem Warm-Up ein ca. 40minütiges Aerobic Ausdauertraining bei moderatem (mittleren) Tempo, um so die Fettverbrennung anzukurbeln. Anschließend folgen gut dosierte Kräftigungs- und Straffungsübungen für die „Problemzonen“ an Bauch, Beinen, Po und Oberkörper. Und alles nach dem Motto: Mit Spaß Kalorien verbrauchen! Bitte beachten: Kurs 39 ist mit Kinderbetreuung buchbar. Diese wird von ausgebildeten Erzieherinnen durchgeführt. Die Kosten für die Kinderbetreuung betragen 30 Euro pro Kind für das gesamte laufende Halbjahr und verstehen sich zusätzlich zur Kursgebühr. Als spezielles Angebot gilt die Buchung für alle Kurse bei denen wir Kinderbetreuung anbieten (derzeit 37 Bodyforming und 39 Fatburner), d.h. bei Teilnahme an mehreren Kursen mit Kinderbetreuung wird diese nur einmal berechnet.

Orga-Nr: 39_2		
10.08.2006-25.01.2007 (22-24 mal)		donnerstags, 09.30-11.00 Uhr
Mitglieder: 74,75 € Nichtmitglieder: 115,00 €		Bettina Schuran
Aktiv-Punkt	nicht am 28.12.2006	Max TN: 20

FELDENKRAIS-METHODE

In der Feldenkrais-Arbeit werden die eigenen Bewegungen durch aufmerksame Wahrnehmung im Detail erlebt. Dies fördert das Bewusstsein für kleine Unterschiede, wodurch ermöglicht wird, selbstständig Alternativen zu den oft unbewussten und möglicherweise ungesunden alltäglichen Bewegungen zu entwickeln. Bequeme, warme Kleidung und dicke Socken sind erforderlich. Kursleiterin Hildegunde Wissing ist ausgebildete Feldenkrais-Pädagogin.

Orga-Nr: 32_2		
15.08.2006-23.01.2007 (20-22 mal)		dienstags, 09.00-10.30 Uhr
Mitglieder: 68,25 € Nichtmitglieder: 105,00 €		Hildegunde Wissing
Aktiv-Punkt	nicht am 03.10.2006, 26.12.2006	Max TN: 20

Orga-Nr: 48_2		
16.08.2006-27.09.2006 (7 mal)		mittwochs, 19.30-20.45 Uhr
Mitglieder: 22,75 € Nichtmitglieder: 35,00 €		Hildegunde Wissing
Aktiv-Punkt Kommunikationsraum		Max TN: 20

FIT & BEWEGLICH IM ALTER (AB 55 J.)

Gymnastik für Menschen ab 55 Jahren. Isometrische Übungen zur Vorbeugung gegen Osteoporose, Beckenboden-Gymnastik zur Vorbeugung gegen Blasenschwäche, Funktionsgymnastik, Koordinationsübungen, Walking oder Senioren-Aerobic sind nur einige Aspekte dieses breitgefächerten Programms. Spiele und/oder kleine Tänze mit viel Musik runden den Kurs ab.

Orga-Nr: 31_2		
14.08.2006-22.01.2007 (20-22 mal)		montags, 16.30-17.30 Uhr
Mitglieder: 47,25 € Nichtmitglieder: 73,50 €		Birgit de Wit
Aktiv-Punkt	nicht am 25.12.2006, 01.01.2007	Max TN: 20

FIT MIT HIT

Fit mit Hit ist eine präventive Fitnessgymnastik. Nach dem Aufwärmen mit leichter Ausdauer-Aerobic steht durch gesundheitsorientierte Funktions- und Schongymnastik die Mobilisation des Bewegungssystems und die Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur zu flotter Musik im Vordergrund. Ein Angebot für alle (auch f. Paare), die ungezwungen durch präventiven Sport fit bleiben oder werden wollen.

Orga-Nr: 58_2		
14.08.2006-22.01.2007 (20-22 mal)		montags, 18.00-19.00 Uhr
Mitglieder: 47,25 € Nichtmitglieder: 73,50 €		Ulrike Göldner
Aktiv-Punkt	nicht am 25.12.2006, 01.01.2007	Max TN: 20

NORDIC WALKING

Nordic Walking ist der ideale Einstieg in den Sport: Gelenkschonend lassen sich spielend Kalorien verbrennen, wird das Herz- Kreislaufsystem gefördert, Kondition und Fitness gesteigert. NW ist ein Ganzkörpertraining bei dem nicht nur fast alle Muskelgruppen trainiert, sondern auch Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich gelöst werden. Alles, was man benötigt, um diesen Trendsport ausüben zu können, sind die speziellen, elastischen und federleichten Stöcke, die auch für die Stretching- und Kraftübungen benötigt werden. Alle Vorteile von NW erfahren Sie aber nur bei der richtigen Technik. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits die Grundlagen beherrschen und einen regelmäßigen Nordic-Walking-Treff unter qualifizierter Anleitung suchen. Das Nordic Walking Angebot des TVE ist mit dem Gütesiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT ausgezeichnet. Auf Wunsch wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt mit der eine anteilige Kostenübernahme durch die Krankenkasse beantragt werden kann.

Orga-Nr: 26_2		
15.08.2006-23.01.2007 (19-21 mal)		dienstags, 18.15-19.15 Uhr
Mitglieder: 30,00 € Nichtmitglieder: 50,00 €		Georg Spengler
verschiedene Treffpunkte	nicht am 03.10.2006, 26.12.2006, 02.01.2007	Max TN: 15

Orga-Nr: 28_2		
10.08.2006-25.01.2007 (21-23 mal)		donnerstags, 17.30-18.30 Uhr
Mitglieder: 33,00 € Nichtmitglieder: 55,00 €		Georg Spengler
verschiedene Treffpunkte	nicht am 28.12.2006, 04.01.2007	Max TN: 15

NORDIC WALKING (EINSTEIGERKURS)

Nordic Walking ist der ideale Einstieg in den Sport: Gelenkschonend lassen sich spielend Kalorien verbrennen, wird das Herz- Kreislaufsystem gefördert, Kondition und Fitness gesteigert. NW ist ein Ganzkörpertraining bei dem nicht nur fast alle Muskelgruppen trainiert, sondern auch Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich gelöst werden. Alles, was man benötigt, um diesen Trendsport ausüben zu können, sind die speziellen, elastischen und federleichten Stöcke, die auch für die Stretching- und Kraftübungen benötigt werden. Alle Vorteile von NW erfahren Sie aber nur bei der richtigen Technik. Dieser Kurs richtet sich Anfänger ohne Vorerfahrung. Hochwertige Leihstöcke sind in der Kursgebühr enthalten. Das Nordic Walking Angebot des TVE ist mit dem Gütesiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT ausgezeichnet. Auf Wunsch wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt mit der eine anteilige Kostenübernahme durch die Krankenkasse beantragt werden kann.

Orga-Nr: 27_2		
02.09.2006-16.09.2006 (3 mal)		samstags, 15.00-16.30 Uhr
Mitglieder: 21,00 € Nichtmitglieder: 27,00 €		Georg Spengler
Treffen am Aktiv-Punkt		Max TN: 10

POWER-GYM

Power-Gym findet in kleinen Gruppen statt, so dass Spaß und Kommunikation nicht am zu kurz kommen. Nach einem leichten Aufwärmtraining wird in einem speziell auf die Teilnehmer abgestimmten Zirkel an den Geräten gearbeitet, abgeschlossen von einem entspannenden Cool-Down. Zusammenfassend bedeutet dies ein sicheres, den individuellen Bedürfnissen angepasstes freies Training an Geräten.

Orga-Nr: 49_2		
10.08.2006-25.01.2007 (22-24 mal)		donnerstags, 08.30-10.00 Uhr
Mitglieder: 74,75 € Nichtmitglieder: 115,00 €		L. Lassak
Aktiv-Punkt Kraftgeräteraum	nicht am 28.12.2006	Max TN: 12

Orga-Nr: 59_2		
10.08.2006-25.01.2007 (22-24 mal)		donnerstags, 10.00-11.30 Uhr
Mitglieder: 74,75 € Nichtmitglieder: 115,00 €		L. Lassak
Aktiv-Punkt Kraftgeräteraum	nicht am 28.12.2006	Max TN: 12

POWER-GYM (55+)

Power-Gym findet in kleinen Gruppen statt, so dass Spaß und Kommunikation nicht am zu kurz kommen. Nach einem leichten Aufwärmtraining wird in einem speziell auf die Teilnehmer abgestimmten Zirkel an den Geräten gearbeitet, abgeschlossen von einem entspannenden Cool-Down. Zusammenfassend bedeutet dies ein sicheres, den individuellen Bedürfnissen angepasstes freies Training an Geräten. Dieser Kurs richtet sich speziell an Teilnehmer der Altersgruppe 55+.

Orga-Nr: 69_2		
10.08.2006-25.01.2007 (22-24 mal)		donnerstags, 11.30-13.00 Uhr
Mitglieder: 74,75 € Nichtmitglieder: 115,00 €		L. Lassak
Aktiv-Punkt Kraftgeräteraum	nicht am 28.12.2006	Max TN: 12

RÜCKEN-FIT: FITNESS & WELLNESS FÜR PAARE

Präventives Sportangebot: Abwechslungsreiche, flotte, gesundheitsorientierte Fitnessgymnastik mit Musik und Einsatz der vorhandenen Kleingeräte. Die abschließende Entspannung hilft beim Stressabbau. Dieses Angebot ist mit dem Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet. Auf Wunsch wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt mit der eine anteilige Kostenübernahme durch die Krankenkasse beantragt werden kann.

Orga-Nr: 38_2	
10.08.2006-25.01.2007 (18-20 mal)	donnerstags, 19.30-21.00 Uhr
Mitglieder: 61,75 € Nichtmitglieder: 95,00 €	Detlef & Gerda Enigk
Aktiv-Punkt	nicht am 05.10.2006, 12.10.2006, 28.12.2006, 04.01.2007 Max TN: 20

RÜCKEN-FIT: WIRBELSÄULENGYMNASTIK & RÜCKENSCHULE

Rückenprobleme sind in der modernen Zeit ein weit verbreitetes Übel. Stress, psychische Belastungen, Bewegungsmangel und einseitige, statische körperliche Belastungen sind nur einige Beispiele für die Entstehung von Rückenbeschwerden. Die Wirbelsäulengymnastik gibt Informationen, um sich in Alltagssituationen rückengerecht verhalten zu können. Durch gezielte, funktionelle Gymnastik kann Problemen, z.B. im Hals-Nacken-Bereich, vorgebeugt bzw. entgegengewirkt werden. In lockerer Gruppenatmosphäre findet man Spaß und Motivation, mit anderen etwas für seine Gesundheit zu tun.

Orga-Nr: 52_2	
10.08.2006-25.01.2007 (22-24 mal)	donnerstags, 11.00-12.00 Uhr
Mitglieder: 51,75 € Nichtmitglieder: 80,50 €	Stephan Semmerling
Aktiv-Punkt	nicht am 28.12.2006 Max TN: 20

STEP-AEROBIC

Step-Aerobic ist das attraktive Programm, das nicht am nur die Herz-Kreislauf-Funktionen optimiert, sondern auch gleichzeitig Koordination schult und Muskeln (Oberkörper, Beine, Po) kräftigt. Dazu wird bei anhaltender, gleichbleibender Belastung die Fettverbrennung in Gang gebracht. Für Fortgeschrittene!

Orga-Nr: 25_2	
11.08.2006-26.01.2007 (22-24 mal)	freitags, 17.30-18.30 Uhr
Mitglieder: 51,75 € Nichtmitglieder: 80,50 €	Verena Schreiner
Aktiv-Punkt	nicht am 29.12.2006 Max TN: 20

Orga-Nr: 45_2	
15.08.2006-23.01.2007 (20-22 mal)	dienstags, 20.15-21.15 Uhr
Mitglieder: 47,25 € Nichtmitglieder: 73,50 €	Gerlinde Saurenhaus
Aktiv-Punkt	nicht am 03.10.2006, 26.12.2006 Max TN: 20

STEP-AEROBIC & WORKOUT

Step-Aerobic, das attraktive Programm, das nicht am nur die Herz-Kreislauf-Funktionen optimiert, sondern auch gleichzeitig Koordination schult und Muskeln kräftigt, wird hier kombiniert mit einem zusätzlichen Ausdauer-Bauch-Rücken-Programm. Geeignet für fortgeschrittene Step-Fans, für die es ein bisschen mehr sein darf.

Orga-Nr: 36_2	
09.08.2006-24.01.2007 (21-23 mal)	mittwochs, 19.00-20.30 Uhr
Mitglieder: 71,50 € Nichtmitglieder: 110,00 €	Verena Schreiner
Aktiv-Punkt	nicht am 01.11.2006, 27.12.2006 Max TN: 20

WELLNESS-STEP

Ursprünglich wurde Step-Aerobic entwickelt, um nach Knie-Verletzungen schonend Muskulatur und Kondition wiederaufzubauen. Wellness-Step kehrt zu diesen Ursprüngen zurück. Der positive Effekt auf das Herz-Kreislauf-System der Step-Aerobic allerdings ohne Sprünge, Drehungen und raffinierte Schrittkombinationen ist eine gute Alternative auch für Step-Einsteiger mit Rücken- oder Knieproblemen. Abgerundet wird Wellness-Step mit einem gezielten Kräftigungsprogramm für Beine, Bauch und Rücken.

Orga-Nr: 33_2		
11.08.2006-26.01.2007 (22-24 mal)		freitags, 09.30-10.30 Uhr
Mitglieder: 51,75 € Nichtmitglieder: 80,50 €		L. Lassak
Aktiv-Punkt	nicht am 29.12.2006	Max TN: 20

Orga-Nr: 56_2		
14.08.2006-22.01.2007 (20-22 mal)		montags, 20.00-21.00 Uhr
Mitglieder: 47,25 € Nichtmitglieder: 73,50 €		L. Lassak
Aktiv-Punkt	nicht am 25.12.2006, 01.01.2007	Max TN: 20

WIRBELSÄULENGYMNASTIK & RÜCKENSCHULE

Rückenprobleme sind in der modernen Zeit ein weit verbreitetes Übel. Stress, psychische Belastungen, Bewegungsmangel und einseitige, statische körperliche Belastungen sind nur einige Beispiele für die Entstehung von Rückenbeschwerden. Die Wirbelsäulengymnastik gibt Informationen, um sich in Alltagssituationen rückengerecht verhalten zu können. Durch gezielte, funktionelle Gymnastik kann Problemen, z.B. im Hals-Nacken-Bereich, vorgebeugt bzw. entgegengewirkt werden. In lockerer Gruppenatmosphäre findet man Spaß und Motivation, mit anderen etwas für seine Gesundheit zu tun.

Orga-Nr: 29_2		
14.08.2006-22.01.2007 (20-22 mal)		montags, 17.15-18.45 Uhr
Mitglieder: 47,25 € Nichtmitglieder: 73,50 €		Gabi Marquaß
SH Auf dem Loh	nicht am 25.12.2006, 01.01.2007	Max TN: 30

Orga-Nr: 63_2		
14.08.2006-22.01.2007 (20-22 mal)		montags, 19.00-20.00 Uhr
Mitglieder: 47,25 € Nichtmitglieder: 73,50 €		Rosemarie Stoßberg
Aktiv-Punkt	nicht am 25.12.2006, 01.01.2007	Max TN: 20

Orga-Nr: 66_2		
10.08.2006-25.01.2007 (17-19 mal)		donnerstags, 18.15-19.15 Uhr
Mitglieder: 40,50 € Nichtmitglieder: 58,50 €		Monika Gwosdz
Mehrzweckraum Comeniusschule	nicht am 25.05.2006, 15.06.2006	Max TN: 20

YOGA-GYM

Viele aktuelle Gymnastikübungen basieren auf Yoga-Haltungen. Im Yoga liegt der Schwerpunkt allerdings nicht auf häufigen Wiederholungen, sondern auf kontrollierter Körperhaltung, Körperwahrnehmung und fließender Atmung. Bei "Yoga-Gym" werden ausschließlich "alltagstaugliche" Übungen zur Kräftigung und Dehnung aller wichtigen Muskelgruppen durchgeführt; die gezielte Atmung verbessert außerdem den Stoffwechsel. So löst "Yoga-Gym" Verspannungen, beugt Haltungsschäden vor und hilft durch das Erlernen von Entspannungstechniken mit Streß besser umzugehen. Kurzum: der Einklang von Körper und Geist.

Orga-Nr: 61_2		
15.08.2006-23.01.2007 (20-22 mal)		dienstags, 20.15-21.15 Uhr
Mitglieder: 47,25 € Nichtmitglieder: 73,50 €		L. Lassak
Aktiv-Punkt Kommunikationsraum	nicht am 03.10.2006, 26.12.2006	Max TN: 15

Orga-Nr: 62_2		
11.08.2006-26.01.2007 (22-24 mal)		freitags, 10.30-11.30 Uhr
Mitglieder: 51,75 € Nichtmitglieder: 80,50 €		L. Lassak
Aktiv-Punkt	nicht am 29.12.2006	Max TN: 20