

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN 2007



Jeder/kann das Deutsche Sportabzeichen erwerben, auch wenn sie/er nicht Mitglied eines Sportvereins ist. Aus jeder der unten aufgeführten Gruppen (1-5) ist eine Übung nach Wahl auszuführen. Prüfungszeitraum ist das Kalenderjahr, in dem das angegebene Alter erreicht wird. Bei der ersten Verleihung wird immer das Sportabzeichen in BRONZE ausgeben. Kinder und Jugendliche erhalten bei der zweiten erfolgreichen Prüfung das Sportabzeichen in SILBER und bei der dritten erfolgreichen Prüfung in GOLD. Frauen und Männer erhalten nach der dritten erfolgreichen Prüfung des Sportabzeichens in SILBER und nach der fünften erfolgreichen Prüfung in GOLD. - Alle Landes-sportbünde/-verbände mit ihren Sportvereinen und die Sportämter geben Auskunft, wo die Vorbereitungen auf das Sportabzeichen und die Prüfungen stattfinden. Weitere Auskünfte erteilen die regionalen Sportabzeichen-Beauftragten und die -Prüfer/innen. Die Tabelle gibt Aufschluss über die Leistungsanforderungen in den verschiedenen Altersklassen.

Gruppe	weibliche Jugend			männliche Jugend			Frauen												Männer															
	Übung	8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	18/17	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80	18-29	30-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	ab 80				
1	Alter im Kalenderjahr	in beliebiger Zeit			in beliebiger Zeit			in beliebiger Zeit			in beliebiger Zeit			in beliebiger Zeit			in beliebiger Zeit			in beliebiger Zeit			in beliebiger Zeit			in beliebiger Zeit			in beliebiger Zeit			in beliebiger Zeit		
	50-m-Schwimmen	0,70	0,80	0,95	1,00	1,05	1,10	1,20	1,30	1,40	1,50	1,60	1,70	1,80	1,90	2,00	2,10	2,20	2,30	2,40	2,50	2,60	2,70	2,80	2,90	3,00	3,10	3,20	3,30	3,40	3,50			
	Hochsprung	2,20	2,40	2,60	2,80	3,00	3,20	3,40	3,60	3,80	4,00	4,20	4,40	4,60	4,80	5,00	5,20	5,40	5,60	5,80	6,00	6,20	6,40	6,60	6,80	7,00	7,20	7,40	7,60	7,80	8,00			
	Wurfbügel 4	beliebig			beliebig			beliebig			beliebig			beliebig			beliebig			beliebig			beliebig			beliebig			beliebig			beliebig		
	Sprung	0,30	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10			
	Hocke o. Chältsche 3)	beliebig			beliebig			beliebig			beliebig			beliebig			beliebig			beliebig			beliebig			beliebig			beliebig			beliebig		
	75-m-Lauf	-	-	13,2	12,9	12,7	12,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
	100-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
	1.000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
	300-m-Radfahren (illegender Start)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
	300-m-Inline-Skating	1,05	1,00	0,54	0,52	0,49	0,47	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
	500-m-Inline-Skating	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
	Kugel 3)	-	-	4,50	5,00	5,50	5,50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
	Schlagball (80 g)	10,00	13,00	17,00	23,00	28,00	32,00	35,00	38,00	40,00	42,00	44,00	46,00	48,00	50,00	52,00	54,00	56,00	58,00	60,00	62,00	64,00	66,00	68,00	70,00	72,00	74,00	76,00	78,00	80,00	82,00			
	Wurfball (200 g)	-	11,00	14,00	18,00	21,00	25,00	28,00	32,00	35,00	38,00	40,00	42,00	44,00	46,00	48,00	50,00	52,00	54,00	56,00	58,00	60,00	62,00	64,00	66,00	68,00	70,00	72,00	74,00	76,00	78,00			
	Schleuderball (1,5 kg)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
	Mießball (2 kg)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
	Geräturnen: Kombination	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
	Reck-Boden bzw. Boden-Stern 3)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
	800-m-Lauf	5:20	5:00	4:50	4:40	4:35	4:30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
	1.000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
	3.000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
	5.000-m-Lauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
	10.000-m-Inline-Skating	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
	10-km-Winterski	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
	20-km-Radfahren 7	25:00	40:00	34:00	70:00	65:00	60:00	60:00	60:00	60:00	60:00	60:00	60:00	60:00	60:00	60:00	60:00	60:00	60:00	60:00	60:00	60:00	60:00	60:00	60:00	60:00	60:00	60:00	60:00	60:00	60:00			
	500-m-Schwimmen	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Skilanglauf	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			

Anmerkungen:
 1) Weitere Angebote gibt es für trainierte Sportler/innen der betreffenden Sportart im Kanufahren, Rudern, Kugelstoßen, Gewichtheben, Bankdrücken, Sportschießen und Eislaufen; über Einzelheiten (welche Sportart/Übung in welcher Klasse möglich ist, Art der Übung und Leistungsanforderung) informieren die Sportabzeichen-Prüfer/innen der betreffenden Sportart und die Sportorganisationen. Über das Sportschießen informiert ein gesondertes Fatblatt.
 2) Die Prüfung kann in dieser Übung auch von Bewerber/innen aus den nächst höheren Altersklassen abgelegt werden; es ist dann die letztgenannte Leistungsanforderung zu erfüllen; Sportmediziner empfehlen allerdings, in den höheren Altersklassen diese Übung nicht mehr durchzuführen.
 3) Die Belegung in der Gruppe 2 oder 4 ist erfüllt, wenn die Ausführung mit „gekennzeichnet“ bewertet wird und in Gruppe 4 außerdem die geforderten Elemente in einer Übung fließend aneinandergereiht geübt werden.
 4) In allen Altersklassen kann vom Balken oder aus einem Absprungraum (80 cm Breite) abgesprungen werden.
 5) Männer mit 18 und 19 Jahren dürfen mit einer 6,00/6,25 kg Kugel stoßen.
 6) ab 50 Jahre 10 Kilo Stein.
 7) Altersklasse 8/9 Jahre = 5 km, 10/11 und 12 Jahre = 10 km
 8) Männer mit 18 Jahren dürfen 13:30 min. laufen

Sportabzeichen-Schulwettbewerb 2007 Mittelfranken

Schule	2. Klassen	Grundschule	weiterf. Schul	Gesamt
Sportkreis 1 Nürnberg				
Adalbert-Stifter-Schule Julius-Leber-Str. 108 90473 Nürnberg	7	50		57
Max-Beckmann-Grundschule Beckmannstr. 2 90455 Nürnberg		60		60
Bertold-Brecht-Schule Bert-Brecht-Str. 39 90471 Nürnberg			148	148
Dürer-Gymnasium Sielstr. 17 90429 Nürnberg			165	165
Volksschule Nürnberg-Eibach Fürreuthweg 95 90451 Nürnberg		76	12	88
Gebr. Grimm-Grundschule Grimmstr. 16 90491 Nürnberg		45		45
Schule				
	2. Klassen	Grundschule	weiterf. Schul	Gesamt
Grundschule Insel Schütt Hintere Insel Schütt 5 90403 Nürnberg		5		5
Grundschule Katzwang Katzwanger Hauptstr. 19 90453 Nürnberg	8	50		58
Grundschule Kornburg Luther-King-Str. 14 90455 Nürnberg	9	36		45
Wilhelm-Löhe-Schule Deutschherrnstr. 10 90429 Nürnberg	11	13	25	49
Neues Gymnasium Weddigenstr. 21 90478 Nürnberg			101	101
Thusnelda-Schule Thusneldastr. 5 90482 Nürnberg		10	16	26

gesamt Sportkreis Nürnberg

35

345

467

847



An alle Schulleiter
und Schulsportwarte
in Mittelfranken

Wie bereits in den Vorjahren führen das Bayer. Staatsministerium für Unterricht und Kultus und der Bayer. Landes-Sportverband (BLSV) zusammen mit der BARMER Ersatzkasse auch im Jahr 2007 wieder

eine **Sportabzeichen-Aktion** für alle Grundschulen in Bayern
mit ihren 3. und 4. Jahrgangsstufen

und

einen **Sportabzeichen-Wettbewerb** für alle Schulen Bayerns mit Schülern und
Schülerinnen ab der 5. Jahrgangsstufe

durch.

Auch die zweiten Klassen können teilnehmen und erhalten die Urkunde und die Nadel kostenlos, zählen allerdings nicht in der Ermittlung der Prozentzahlen mit.

**Auch für Ihre Schule könnte eine Teilnahme lohnend
sein:**

Zum einen erhalten alle Schüler, die die Bedingungen erfüllen, eine Urkunde und eine Sportabzeichen-Nadel **kostenlos**. Weiter erhält jede Schule, die die 10 %-Hürde erreicht (Zahl der erfolgreichen Sportabzeichen-Prüfungen : Gesamtzahl der Schüler an der Schule x 100 = Punktwert) pro eingebrachtem Sportabzeichen den Betrag von € 0,50 (mindestens jedoch einen Sockelbetrag von € 25,00) zur Anschaffung von Sport- und Spielgeräten.

Zum anderen winken beim **Wettbewerb** (nicht für die Grundschulen) den 10 besten Schulen in jeder Kategorie auf Landesebene und den 3 besten Schulen in jeder Kategorie auf Bezirksebene attraktive Geldpreise sowie medienwirksame Ehrungen.



Wenn auch Sie für Ihre Schule diese Chance nutzen wollen,
fordern Sie die entsprechenden Unterlagen an bei



**BLSV-Bezirksgeschäftsstelle Mittelfranken
Schweinauer Hauptstr. 38, 90441 Nürnberg**

Tel. 0911 / 53 87 44 Fax 0911/55 95 22 e-mail: service@blsv-mfr.de

Es können alle Leistungen gewertet werden, die im regulären Sportunterricht, z.B. als Notenübungen, bei Bundesjugendspielen oder Schulsportfesten usw. erzielt werden. Auch Leistungen, die in den Vereinen erbracht und bestätigt wurden, können berücksichtigt bzw. übernommen werden !!!

Bitte verwenden Sie keine Unterlagen aus den Vorjahren !!!

Selbstverständlich steht Ihnen unsere Bezirksgeschäftsstelle für Fragen und Hilfe-Stellungen jederzeit gerne zur Verfügung.

Wir wünschen den Schülern recht gute sportliche Erfolge und Ihrer Schule einen erfolgreichen Abschluß des Sportabzeichen-Wettbewerbs bzw. der -Aktion!

Bayerischer Landes-Sportverband - Sportbezirk Mittelfranken

**(Hans Reißer)
Bezirksvorsitzender**

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN



Jahr der Prüfung:

Sportabzeichen-Gruppen-Prüfung für Schule / Verein / Einheit (mit Ortsname): _____
 Erläuterungen: Auf diesem Zettel können die Ergebnisse mehrerer Personen erfasst werden; die Ordnungsmäßigkeit der genannten Leistungen gemäß den Verleihungsbedingungen für das Deutsche Sportabzeichen wird unten von einem/r beteiligten Prüfer/in bestätigt. Die Leistungen sollten ggf. in die offiziellen Prüfkarten übertragen werden.



Bei wiederholter erfolgreicher Prüfung ist immer die letzte bestätigte Urkunde bzw. Prüfkarte des/der jeweiligen Bewerbers/Bewerberin beizulegen!
 Anm.: * Hier ist bei jeder Person die entsprechende Ziffer wie folgt einzutragen: 1 = Bronze, 2 = Silber, 3 = Gold, 4 = Wiederholung ohne Abzeichen (Erwachsene), mit Abzeichen (Kinder + Jugendliche), 5 = Gold mit Zahl

Lfd. Nr.	Teilnehmer/in (Name und Vorname, möglichst nach Geschlecht und Jahrgang ordnen)	w=weiblich m=männlich	Geburtsdatum (Tag, Monat, Jahr)	Abzeichenart*	bisherige Prüfungen (gesamt)	Gruppe 1 (Leistung eintragen)		Gruppe 2 (Leistung eintragen)		Gruppe 3 (Leistung eintragen)		Gruppe 4 (Leistung eintragen)		Gruppe 5 (Leistung eintragen)		(nur von Verleihungs- stelle ausfüllen) Urkunden- Nr.
						Ziffer der Übung	1 = 50-m-Schw. 2 = 200-m-Schw.	Ziffer der Übung	1 = Hoch 2 = Weit 3 = Standweit 4 = Bock-, Pferd- o. Kastensprung	Ziffer der Übung	1 = 50-m-Lauf 2 = 75-m-Lauf 3 = 100-m-Lauf 4 = 400-m-Lauf 5 = 1.000-m-Lauf 6 = 300-m- Inline-Skating 7 = 500-m- Inline-Skating 8 = 300-m- Radsfahren 9 = 500-m- Radsfahren	Ziffer der Übung	1 = Kugel 2 = Steinstoß 3 = Schlagball 4 = Wurfball 5 = Scheiternball 6 = Medizinball 7 = 100-m-Schw. 8 = Gerätturnen	Ziffer der Übung	1 = 800-m-Lauf 2 = 1.000-m-Lauf 3 = 2.000-m-Lauf 4 = 3.000-m-Lauf 5 = 5.000-m-Lauf 6 = Wandern 7 = Wandern/Wandf- 8 = Radsahren 9 = 600-m-Schw. 10 = 1.000-m-Schw. 11 = 5.000-m- Inline-Skating 12 = 10.000-m- Inline-Skating 13 = Ski	
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																

Bestätigung: Prüfer/in (Name): _____

Prüfnummer: _____

Unterschrift: _____

Ort: _____

Datum: _____

Stempel: LSB/KSB/SSB - Beauftragter/Schule/BW - Dienststempel
 Unterschrift: LSB/KSB/SSB - Beauftragter/Stützpunktleiter

Mitternachtssport

hier: Termine in der Geschwister-Scholl-Realschule

I.

1. Basketball um Mitternacht
Zeit: 22:30 bis 1:30
Termine: Freitags 18.01.08
 15.02.08
 14.03.08
 18.04.08
 13.06.08
 11.07.08

2. Fußball um Mitternacht
Zeit: 22:30 bis 1:30
Termine: Freitags 25.01.08
 22.02.08
 04.04.08
 30.05.08
 20.06.08
 18.07.08

Sommerpause

II. Ref. IV, Herr Burger

Am 23.11.2007
J/B2-4
Monica Klinkhammer

Anlage 5b

Die Jugend sportelt spät

Fußball und Basketball um Mitternacht in zwei Hallen

MUGGENHOF/ST. LEONHARD - Der beliebte Mitternachtssport für Jugendliche findet ab sofort in zwei Turnhallen statt.

Jugendliche zwischen 16 und 21 Jahren können nun auch in der Turnhalle der Geschwister-Scholl-Realschule in der Muggenhofer Straße 111 (U-Bahn-Halt Eberhardshof) zweimal im Monat Fußball oder Basketball spielen.

Auftakt für Basketball um Mitternacht ist am Freitag, 18. Januar, von 23 bis 1.30 Uhr. Kicken können alle weiblichen und männlichen Fußballfans dort am Freitag, 25. Januar, zur gleichen Zeit. Fußball um Mitternacht findet darüberhinaus weiterhin in der Halle des TSV 1846 in der Fuggerstraße 11 statt. Der Eintritt ist frei, Hallenschuhe sind mitzubringen. ca

Die Termine können im Internet unter www.mitternachtssport.nuernberg.de nachgelesen werden. Infos erteilen auch Gunther Fürther und Katja Erlspeck-Tröger vom Kinder- und Jugendhaus Suspect unter Tel. 231-7219.

10.1.2008 0:00 MEZ

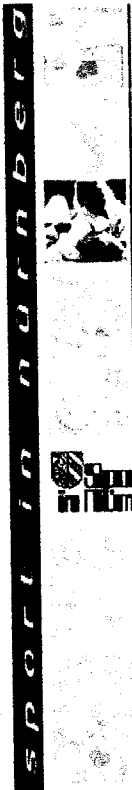
© STADTANZEIGER NÜRNBERG



Informationen Ansprech- Prüfungs- Tag des Leistungen,
partner/innen termine Sport- Zeiten,
abzeichens abzeichens Weiten



sie sind hier: BLSV - Sportabzeichen: Tag des Sportabzeichens [zurück](#)



SPORTABZEICHEN

Sportabzeichen - Tag des Sportabzeichens

Familien-sportabzeichentag 2008

<p><i>Familien-</i> Sport <i>abzeichen</i> am 5.6.2005 BARMER</p>	<p>Sportabzeichen für ALLE</p> <p>Sport und Bewegung sind für Sie ein Stück Lebensqualität? Dann ist das Deutsche Sportabzeichen eine Herausforderung genau nach ihrem Geschmack:</p> <p>Unter der Schirmherrschaft des Oberbürgermeisters der Stadt Nürnberg findet am</p> <p>Sonntag, den 20.07.2008</p> <p>das</p> <p>Familien-Sportabzeichen</p> <p>statt.</p>
--	---

Veranstalter:

- Barmer Nürnberg
- Bayerischer Landessportverband e. V.
- Bayerische Sportjugend im Kreis Nürnberg
- DJK Falke Nürnberg e.V.
- TV Glaishammer 1862 e.V

Mit dem Sportabzeichen sollen nachfolgende Ziele erreicht werden:

- Eltern sollten aktiv mit Ihren Kindern Zeit verbringen
- Sport als aktives Freizeitereignis für die ganze Familie zu präsentieren
- Gesunderhaltung (Präventionsgedanke) durch Bewegung und Sport verbessern
- Motivation zur Verbesserung der körperlichen Fitness bzw. Leistungsfähigkeit

Rahmenprogramm

Was?	Familien-Sportabzeichen
Wann?	Sonntag, 20.07.2008 10.00 - 16.00 Uhr
Wo?	städtische Sportanlage Luitpoldhain;

**Ludwig-Frank-Straße 40
90478 Nürnberg**

Für die Anfahrtsskizze: folgt in Kürze

Attraktionen sind unter anderem:

- BLSV-Spielmobil
- Torwandschießen
- Hüpfburg
- FD21 - Fußballtalentschule
- BLSV-Showbühne
- Clown Toni Toss (mit unglaublichen Ballonskulpturen!)
- Mini-Eisenbahn zum Mitfahren
- Action-Bus der Stadt Nürnberg

Die einzelnen Sportabzeichendisziplinen werden von qualifizierten Prüfern betreut und abgenommen. Am Sonntag besteht der besondere Reiz in der sofortigen Aushändigung der entsprechenden Urkunde bzw. des Abzeichens. Zusätzlich ist die Auszeichnung der "sportlichsten Familie" angedacht. Dabei soll nicht nur die leistungsfähigste Familie, sondern die aktivste Familie (z.B. die Anzahl der Mitglieder oder der Generationenanteil) gewürdigt werden. Für Interessierte ist auch das "Schnuppern" möglich.

Aus nachfolgenden angebotenen Sportarten müssen fünf Übungen ausgewählt werden, in denen die nach Geschlecht und Alter gestaffelten Anforderungen zu erfüllen sind:

- Schwimmen über verschiedene Distanzen (Parallele Abnahme im Katzwanger Hallenbad - Eintritt frei)
- Weitsprung
- Hochsprung
- Laufen (Sprint- bzw. Langlauf)
- Kugelstoßen
- Schlagballwurf

Selbstverständlich werden bereits erbrachte Leistungen ebenfalls berücksichtigt. Somit besteht an diesem Tag auch die Möglichkeit der Vervollständigung der zu erbringenden Leistungen.

Voraussetzungen zum Erwerb des Deutschen Sportabzeichens (pdf)

Das komplette Faltblatt zum Deutschen Sportabzeichen (pdf)

Mit freundlicher Unterstützung von

Die Sparkasse Nürnberg 

 N-ERGIE



Das war der Familiensportabzeichentag 2005

Zum zweiten Mal fand das Familiensportabzeichen für ALLE in Nürnberg statt. Dabei wurde im Zusammenhang mit der 100-Jahrfeier beim TSV Katzwang 05 ein sehr großer Erfolg erzielt.

Weit über 900 Besucher konnten bei hervorragenden Wetterverhältnissen nicht nur die sehr ansprechenden und motivierenden Darstellungen der Nürnberger Sportvereine bestaunen, sondern vor allem den Aktiven "über die Schulter schauen".

Alessandra mit 8 Jahren war dabei genauso erfolgreich wie Adolf Schreiber mit 65 Jahren.

Als erfolgreichste Familie legten die Torner's das Sportabzeichen ab. Unter den mehr als 120 Sportlern zählten die Schülerinnen und Schüler zu den Besten. Insgesamt erhöhte sich die Anzahl derer, die alle Disziplinen erfolgreich am Sonntag absolvieren konnten, um mehr als 85 Prozent. Neben vielen Highlights an Aktivitäten der Sportvereine glänzten besonders auch die Mädchen der Rhythmischen Sportgymnastik des TSV 1846 Nürnberg. Dabei wurde deutlich, dass bereits in jungen Jahren Sport und Bewegung nicht nur die Gesundheit fördern, sondern auch für Erfolg dienen können, wie bei dem Deutschen Turnfest in Berlin, dort wurden sie mit dem 2. Platz belohnt.

Nachdem eine Verdreifachung der Besucher trotz zahlreicher anderer attraktiver Angebote innerhalb Nürnbergs erzielt werden konnte, werden der BLSV und die BARMER als Kooperationspartner diese Veranstaltung in jedem Fall auch im nächsten Jahr durchführen. Herr Sportbürgermeister Förther versuchte sich bereits am vergangenen Wochenende in vielen Sportarten. Die Überzeugung, dass er es im nächsten Jahr durchaus "packen" kann, ist dadurch stark gereift.

Sobald der Termin für den Sportabzeichentag 2006 feststeht, finden Sie hier alle wichtigen Informationen darüber.



links: Bürgermeister Horst Förther beim Kugelstoßen

[top](#) | [zurück](#)

[home](#) | [bsj](#) | [spoin](#) || [eMail](#) | [Lnks](#) | [Kontakt](#) | [Impressum](#)