



QR-Code mit dem Smartphone scannen und Video ansehen

Daniel Niedzkowski | Leiter der Fußball-Lehrer Ausbildung

Spielcoaching – Ziele und Möglichkeiten

Daniel Niedzkowski beleuchtet die verschiedenen Facetten des Spielcoachings und stellt insbesondere die Bedeutung für den Einzelspieler heraus.

Wer als Trainer auf dem Platz steht, ist letztlich dafür verantwortlich, dass die Mannschaft attraktiven und erfolgreichen Fußball spielt. Das Spielcoaching des Trainers soll den Spielern dabei Orientierung und einen Rahmen für ihre Aktionen geben, aber auch die nötige Freiheit lassen, eigene Entscheidungen zu treffen und Situationen kreativ zu lösen.

Die Arbeit mit Prinzipien hilft den Spielern dabei, im Spiel gute Entscheidungen zu treffen und mit den Mitspielern abgestimmte Aktionen zu haben, ohne dass der Trainer wie beim Schach jede Aktion von außen vorgibt. Diese Prinzipien müssen in Training und Analyse vermittelt und gefestigt werden und sind dann im Spiel abgerufen werden. Sie liefern die grundsätzliche Orientierung und helfen dem Trainer dabei, das Zusammenspiel aus Vorgaben und Freiheit zu realisieren. Auch wenn die Beziehung zwischen Trainer und Spielern für das Coaching extrem wichtig ist, liegt der Fokus des Spielcoachings in diesem Beitrag vorwiegend auf dem unmittelbar spielbezogenen Aspekt.

Der Coachingbegriff

Durch Coaching sollen die Prozesse, die auf die Leistung von Spielern und Mannschaft wirken, begleitet, unterstützt und positiv beeinflusst werden. Als Trainer ist man für das „Können“ und „Wollen“ der Spieler zuständig. Das Team soll in die Lage versetzt werden, dass es grundsätzlich kann, was von ihm erwartet wird und auch bereit ist, das Können in der Spielsituation umzusetzen. Der Fokus liegt in diesem Beitrag grundsätzlich mehr auf der Ansteuerung des „Könnens“.

Die Leistung des Teams

Team und Leistung sind abstrakte Begriffe. Das Team an sich gibt es physisch eigentlich nicht, es setzt sich vielmehr zusammen aus den Einzelspielern. Um die Teamleistung zu beeinflussen, muss man über die sicherlich ebenfalls wichtige Steuerung von Teamprozessen hinaus vor allem an jeden Einzelspieler herankommen. Man muss zu jedem den Schlüssel, den Öffner finden. Wenn das in der Summe gut funktioniert und der richtige „Spirit“ dazukommt, besteht die Chance, dass diese Gruppe eine außergewöhnliche Leistung auf den Platz bringt. Die Teamleistung ist also die Summe der Einzelleistungen plus Zusammenspiel und Energie des Teams. Heruntergebrochen bestehen die Einzelleistungen wiederum aus der Summe der Aktionen, die jeder einzelne Spieler im Spiel hat. Wenn eine Mannschaft in der Summe viele gute Aktionen auf den Platz bekommt, ist die Hoffnung berechtigt, dass sich das in einer guten Gesamtleistung und letztendlich dann auch in einem positiven Ergebnis niederschlagen wird.

Aktionen als Modell

Das Modell in Abbildung 1 (nach Verheijen, 2015) unterteilt Aktionen in drei Ebenen. Jede Aktion besteht aus „K“ für „Kommunizieren“, „E“ für „Entscheiden“ und „U“ für „Umsetzen“. „Umsetzen“ bezieht sich dabei vor allem auf das Technische, während „Kommunizieren“ weit mehr bedeutet, als nur mit dem Mitspieler zu sprechen. Jeder kennt wahrscheinlich den Satz: „Ein Pass muss eine Botschaft haben“. Gemeint ist, dass die Art, wie mein Mitspieler mir den Ball zu-



spielt, mir als Passempfänger einen Hinweis geben muss, wie meine nächste Aktion aussehen soll. Genauso sendet mein Freilaufverhalten eine Botschaft an den ballführenden Spieler. Wir „kommunizieren“ in unserem Zusammenspiel also fußballerisch miteinander. Im Gesamtkontext geht es darum, dass möglichst vieles der Flut an Reizen und Informationen, die Spieler im Spiel aufnehmen, eine klare Bedeutung haben und dadurch schnellst- und bestmöglich verarbeitet werden können. Je klarer die Bedeutung der Aktionen der anderen Spieler – auch der gegnerischen – für einen Spieler ist, desto besser „kommuniziert er mit dem Spiel“ und desto besser und schneller kann er in komplexen Situationen Entscheidungen treffen und diese in seine eigenen Aktionen umsetzen. Durch eine gute Kommunikation können Spieler und Mannschaften dem Gegner in ihrem grundsätzlichen Spielverständnis und dadurch auch in ihren Aktionen einen entscheidenden Schritt voraus sein. Dabei geht es übrigens nicht um einen hochintellektuellen Prozess, sondern natürlich sehr stark um die Intuition des Spielers.

Die Qualität der Kommunikation innerhalb einer Mannschaft kann im Bezug auf das Spiel auf verschiedenen Ebenen verbessert werden: Zunächst ist wichtig, dass ein taktischer Plan besteht, in dem die Aktionen eines Spielers für alle Mitspieler eine klare Bedeutung und Konsequenz haben. Dieser Plan kann sehr gut aus grundsätzlichen Prinzipien, die immer gelten, und einer speziellen Ausrichtung auf eine bestimmte Situation (zum Beispiel ein Spiel) zusammengesetzt werden. Klare Kommandos und Begriffe, die für alle die gleiche Bedeutung haben, sind ebenfalls wichtig für eine gute Kommunikation. Auch die Frage, ob ein eingespieltes Team auf dem Platz stehen oder rotiert werden soll, hat Einfluss auf die Kommunikation. Und nicht zuletzt spielen Informationen über Eigenschaften und Plan des Gegners eine wichtige Rolle, denn je klarer die Bedeutung der Aktionen des Gegners im Spiel ist, je besser ich also „mit dem Gegner kommuniziere“, desto schneller und besser kann ich auch hier wieder Entscheidungen treffen und meine eigenen Aktionen ausrichten.

Taktik ist im Endeffekt also nur ein Mittel zur Verbesserung der Kommunikation. Aufgrund der Kommunikation und natürlich aus der Intuition heraus macht der Spieler dann das eigentlich Wichtige, nämlich in der jeweiligen Situation eine Entscheidung zu treffen und diese technisch in eine Aktion umzusetzen. Spieler mit einer hohen Spielintelligenz können dabei einerseits hervorragend mit dem Spiel kommunizieren und andererseits perfekt einschätzen, was in welcher Situation für sie und ihre Mitspieler technisch umsetzbar ist und was nicht.

Für eine perfekte Kommunikation im Spiel zu sorgen, liegt in der Verantwortung des Trainers. Entscheidend ist, dass die Spieler auf dem Platz nicht die Entscheidungen des Trainers umsetzen, sondern ihre eigenen. Der Trainer kann ihnen allerdings durch die Verbesserung der Kommunikation sehr dabei helfen, gute Entscheidungen zu fällen, die dazu noch im Zusammenspiel des Teams abgestimmt sind.

Bedeutung von Prinzipien als Rahmen für das Spielcoaching

Das Verständnis für die Bedeutung von Kommunikation für die Entscheidungen der Spieler im Spiel ist wichtig für das Verständnis von Spielcoaching. Sieht man Taktik als Mittel zur Verbesserung der Kommunikation, dann wird klar, dass die taktische Ausrichtung und damit die Kommunikation nicht für jedes Spiel beliebig hin und her verändert werden kann. Die Kapazitäten der Spieler sind dafür schlichtweg zu begrenzt. Die Ausrichtung muss daher auf einem Rahmen aus Grundsätzen – Prinzipien – aufbauen, die immer gelten und für die Spieler eine konstante Orientierung bilden. An diesem Rahmen können sich alle ausrichten und innerhalb des Rahmens eigene Entscheidungen treffen. Die nicht empfehlenswerte Alternative dazu wäre, jede Spielsituation einzeln zu betrachten und „die 1.000 Situationen des Fußballs“ zu coachen.

Um im Spiel effektiv coachen zu können, muss der Trainer den Rahmen in der täglichen Arbeit aufbauen und festigen, um ihn dann im Spielcoaching nutzen zu können. Spielern in der Spielsituation neue oder anders klingende Informationen zu geben und zu glauben, dass sie die dann sofort in gute Aktionen umsetzen können, funktioniert nicht. Alleine schon durch Geräuschkulisse und Stresslevel ist der Zugang zum Spieler im Spiel sehr begrenzt. Als Trainer ist man daher darauf angewiesen, dass die Spieler ihre Entscheidungen selbst fällen können und dass das eigene, unterstützende Coaching sofort verstanden wird. Man bezieht sich im Grunde nur noch auf den Rahmen, sodass Spielcoaching – abgesehen vom Motivationalen – inhaltlich vor allem aus Verweisen auf Bekanntes, nämlich die Prinzipien, besteht. Als Beispiel: Kommt vom Trainer das Kommando „Schließen“, dann muss der Spieler Bescheid wissen. Wenn man dem Spieler in der Situation erklären müsste, was „Schließen“ genau für ihn bedeutet, hat man keine Chance mehr. Das Gleiche gilt für Gesten und andere Signale.

Vorbereitung als Basis

Spielcoaching muss also vorbereitet sein, damit es mit einem Wort oder einem Zeichen funktioniert. In dem Zusammenhang ist die Art der Vor- und Nachbereitung des Spiels ganz wichtig, um die Kommunikation zu stärken. Man erhofft sich von der Vorbereitung auf den nächsten Gegner, dass die Spieler durch das Wissen über die Muster des Gegners schneller interpretieren können, was passiert. Möglicherweise macht der Gegner punktuell etwas anders, aber zu einem hohen Prozentsatz spielen Mannschaften konstant. Man findet in der Regel viele Merkmale im Spiel wieder, auf die man vorher hingewiesen hat. Das heißt, die Spieler gehen im Bezug auf den Gegner nicht orientierungslos auf den Platz. In ihrer Kommunikation sind sie schneller, weil das, was um sie herum passiert, „nicht undefinierbar“ ist. Das Gleiche gilt für den eigenen Plan. Die grundsätzlichen Prinzipien müssen glasklar sein. Darauf basierend macht man einen Plan für das jeweilige Spiel, in dem man den Spielern verdeutlicht, welche Prinzipien besonders wichtig werden und wie sie bestmöglich in der spe-

BASIS:



Orientierung (Referenz) schaffen ...

... damit mein Coaching im Spiel effektiv und effizient ist
 ... damit **(K) (E) (U)** im Spiel effektiv und effizient funktioniert

BEISPIELE:

1. Orientierung durch **Prinzipien**
2. Orientierung durch **Vor- und Nachbereitung**
3. Orientierung durch **Anker**

Abbildung 2: Orientierung als wichtige Einflussgröße des Spielcoachings.

auch über die Ausnahmen jedes Prinzips Gedanken machen, denn das können in der Praxis die schwierigsten Situationen im Coaching sein. Als Beispiel: Man kann der Viererkette das Prinzip mitgeben: „Wir spielen nicht auf Abseits.“ Dann weiß sie in der Anwendung: Freier Fuß beim Ballbesitzer und tiefer Laufweg des Gegners bedeuten, dass wir die Tiefe sichern müssen. Also: Fallen! Ist jedoch ein sichern-der Verteidiger beim Konter des Gegners nach einer eigenen Ecke im 1-gegen-3, ist auf Abseits zu spielen in dieser Ausnahmesituation vielleicht doch die beste Option. Je besser man diese Ausnahmen als Trainer im Griff hat und argumentieren kann, desto glaubwürdiger wird man. Wenn

ziellen Konstellation umgesetzt werden können, wie die Aktionen der Spieler also konkret aussehen könnten. Diese Aktionen können dann im Training simuliert und im Bezug auf „kommunizieren, entscheiden, umsetzen“ gecoacht werden. Auch die Nachbereitung gehört im Endeffekt zum Spielcoaching. Hier kann man anhand der konkreten Spielsituation deutlich machen, wie die Umsetzung funktioniert hat und wie der Übertrag auf ähnliche Situationen in der Zukunft aussehen sollte. Möglicherweise verwendet man die angesprochenen Szenen dann auch als Musterszenen in der Vorbereitung auf einen Gegner, der ähnlich spielt.

Die Analyse sollte entsprechend den Prinzipien stattfinden. Das Setzen und Nutzen von Anker, bei denen der Spieler genau weiß, worum es geht, ist auch hier sehr wichtig. Ein komplexes Verhalten wird durch ein Wort getriggert, wie beispielsweise im Prinzip „Rausrücken nach Rückpässen“. Dadurch, dass konstant die gleichen Anker bzw. Schlüsselwörter verwendet werden und die Umsetzung in unterschiedlichen Situation verdeutlicht wird, verfestigt sich das Verhalten dahinter beim Spieler und das Prinzip kann im Spiel durch ein kurzes, knackiges Kommando („Raus“) gecoacht werden.

man allerdings merkt, dass ein Prinzip sehr viele Ausnahmen nötig macht, sollte man das Prinzip überdenken und eventuell anders formulieren. Wer mit Prinzipien arbeitet, wird die Erfahrung machen, dass es einiger Anpassungen bedarf, bis ein Prinzip wirklich griffig klingt und in der Praxis richtig gut funktioniert.

Transport von Informationen über verschiedene Kanäle

Die Informationen, die man als Trainer platzieren möchte, ob in Training, Gegnervorbereitung oder der Analyse, müssen zu allen durchdringen. Heutzutage gibt es viele Möglichkeiten, um auf die Bedürfnisse der einzelnen Spieler einzugehen. Beispielsweise sind nicht alle Spieler empfänglich für eine Gegnervorbereitung über eine ausführliche Videositzung im Team. Es gibt Spieler, die das Besprochene auf dem Platz durchgehen, es in der Situation spüren müssen. Außerdem gibt es Spieler, die sich die Informationen gerne nochmal alleine und in Ruhe anschauen möchten. Manche verstehen auch nicht alles beim ersten Mal und andere haben gar keine Lust,

Arbeit mit Prinzipien in der Praxis

Der Rahmen besteht aus Prinzipien, für die es in der Spielsituation unterschiedliche Möglichkeiten der Anwendung gibt. Wichtig ist, sich als Trainer zu überlegen, wie man diese Prinzipien optimal formuliert. Und zwar so, dass sie auf der einen Seite griffig klingen und konkret sind, auf der anderen Seite aber auch nicht zu eng gefasst sind, da sie sonst nicht genügend Situationen zusammenfassen und dadurch keine Grundsätze mehr sein können. Außerdem sollte man sich als Trainer



Abbildung 3: Verschiedene Kanäle und Aufnahmesituationen für Spielcoaching.

sich auf viele Informationen einzulassen. Hinzu kommen möglicherweise sprachliche Schwierigkeiten mit Spielern, die kein Deutsch verstehen. Wenn man möglichst alle erreichen will, ist es wichtig, den Spielern die entscheidenden Informationen über verschiedene Kanäle zugänglich zu machen.

Wenn-Dann-Strategien

Es ist wichtig, sich als Trainer akribisch vorzubereiten. Es gibt bestimmte Szenarien, die auftreten können. Man kann im Team Situationen durchsprechen und sie im Sinne von „Wenn-Dann-Strategien“ vorbereiten. Auch als Trainer kann man sich durch das Vorbesprechen vieler Dinge das Leben leichter machen. Wenn man im Coaching für sich selbst klare Prinzipien hat und in einer emotionalen Situation nach diesen Prinzipien handelt, agiert man schneller und sicherer. Trotzdem geht es am Ende natürlich auch immer sehr stark um das Bauchgefühl in der Situation, das sich jeder Trainer erhalten sollte und das trotz aller Vorbereitung der beste Ratgeber sein kann.

Intuition und Kreativität

Das Spiel lebt von der Intuition der Spieler. Die Bedürfnisse der Spieler sind da aber sehr unterschiedlich. Es gibt auch Spieler, die sehr stark über das Rationale funktionieren und einen sehr klar strukturierten Plan brauchen, um sich wohlfühlen. Entscheidend ist, dass man sich bewusst ist, dass die Intuition der Spieler wichtig ist und eine gewisse Unberechenbarkeit verursacht. Der Trainer ist für den Rahmen zuständig, der Spieler für die kreativen Aktionen. Spieler finden am Ende manchmal Lösungen, die Trainer nicht finden. Die Kreativität wird unterbunden, wenn man alles vorgibt.

Umsetzung im Nachwuchsbereich

Das Spielcoaching für den Nachwuchs sieht in der Praxis häufig genauso aus wie im Seniorenbereich. Viel zu häufig geht es im Juniorenbereich bereits darum, dem Spieler möglichst oft und möglichst genau vorzugeben, was er machen soll. Das heißt, die Entscheidung trifft nicht der Spieler, sondern der Trainer. Also setzt der Spieler Entscheidungen des Trainers um. Das darf jedoch vor allem im Nachwuchsbereich nicht der Fall sein. Für eine gesunde Entwicklung müssen Spieler lernen, eigene Entscheidungen zu treffen. Das Lernen über Erfahrung sollte daher klar im Vordergrund stehen und auf diesem Weg wird es viele „schlechte“ Entscheidungen geben. Der Trainer als Coach hat die Aufgabe, diesen Prozess zu begleiten und nicht, die „richtige“ Entscheidung von vornherein vorzusagen. Eine Situation richtig einzuschätzen, sich richtig zu entscheiden und die Entscheidung dann perfekt umzusetzen, ist keinem in die Wiege gelegt – das muss über Erfahrungen gelernt werden.

Spielcoaching und Beziehung

Ganz zum Schluss dieses Beitrages wenden wir uns nochmal dem Zwischenmenschlichen zu. Natürlich hat der Trainer an der Seitenlinie Stress und Druck. Dabei ist es ganz wichtig, diesen Stress und Druck vor allem nicht öffentlich in Form von Schuldzuweisungen weiterzugeben, sondern Loyalität und Respekt den eigenen Mitarbeitern gegenüber zu zeigen – sowohl dem Trainer- und Funktionsteam als auch dem Team auf dem Platz. Spielcoaching ist auch ganz viel Außendarstellung. Es geht nicht nur um den Sport, sondern man zeigt auch, wer man ist. Es ist stressig, es ist emotional. Da kann man sich nicht verstecken. Ob man in dem Moment Loyalität zeigen kann oder nicht, bestimmt aber maßgeblich, wie belastbar sich die Beziehung zwischen Trainer und Team entwickelt.

Zusammenfassung

Die Worte Kommunizieren, Entscheiden, Umsetzen, Rahmen und Prinzipien fielen häufig. Wenn man über Spielcoaching spricht, sollte man es nicht als abgetrenntes Ereignis sehen, sondern wissen, dass es zu einem sehr großen Teil auf guter Vorbereitung basiert. Man coacht nicht im luftleeren Raum, sondern coacht das, was man trainiert, besprochen und gezeigt hat. Damit Spielcoaching effektiv ist, muss es einen Rahmen aus übergreifenden Prinzipien und konkretem Plan geben, der im Spiel zur Anwendung kommt und Basis des Coachings ist. Innerhalb dieses Rahmens haben die Spieler Freiheiten, eigene Entscheidungen zu treffen und so das Spiel mit Leben und Kreativität zu füllen. <

Zum Mitnehmen ...

- Definiert griffige **Prinzipien**, um **Orientierung** zu schaffen und im Spiel nutzen zu können!
- Legt klare **Signale** fest, die Ihr im Spiel als **Anker** nutzen könnt!
- **Fordert die Gehirne** Eurer Spieler, um deren Kapazität für **ⓀⓔⓊ** im Spiel zu erhöhen!
- Nutzt in der Vorbereitung **mehrere Kanäle und Zeiten**, damit Eure Infos möglichst viele Eurer Spieler erreichen!
- Bereitet Euch selber akribisch vor, sprecht Szenarien im Team durch und greift im Spiel v. a. auf **Besprochenes** zurück – vertraut trotzdem Eurem **Bauchgefühl!**
- Nutzt die **Kapazitäten** und den **Blickwinkel** eures Teams!
- Gebt trotzdem nicht alles vor! Fußball lebt von der **Intuition der Spieler** und sie finden situativ Lösungen, auf die wir gar nicht kommen!
- **Nachwuchs:** Lasst auch im Spiel Entwicklung über **Erfahrungen** zu! Spieler müssen **ⓀⓔⓊ** lernen!
- **Und ganz wichtig:** Zeigt trotz Stress und Druck an der Linie **IMMER Loyalität** Eurem Team gegenüber!

Abbildung 4: Zusammenfassung der Ausführungen.

Die optimale Trainingsplanung

In einem mitreißendem Derby di'Italia entscheidet Gonzalo Higuain mit seinem Tor das Spiel. Eingeleitet wurde die Aktion mit einem Schnittstellenpass von Miralem Pjanic zu Cristiano Ronaldo...

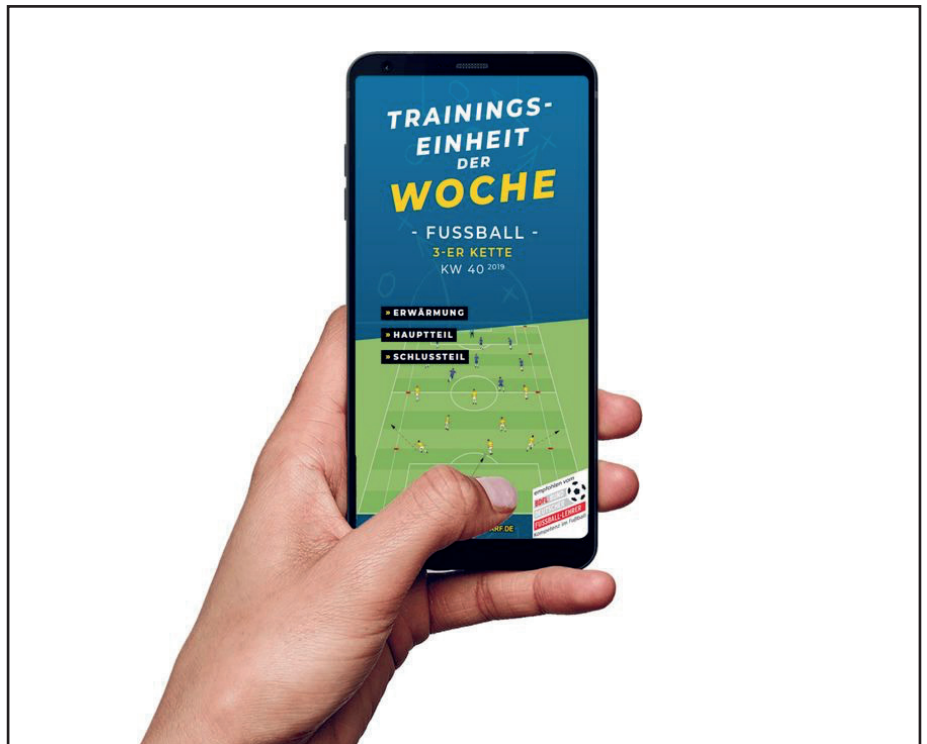
Diese Situation sieht sehr eingespielt aus und ist ein gängiges Mittel, um vielversprechende Torchancen zu kreieren.

Um den Trainern diese und andere Situationen nahe zu bringen und zu erklären hat sich der Vereinsausrüster Teamsportbedarf.de mit der Thematik auseinandergesetzt und bringt seit kurzem „Die Trainingseinheit der Woche“ heraus.

Jeder weiß: Fußball ist eine Leidenschaft und jeder Trainer möchte sich und sein Team nach vorne bringen. Er ist stets auf der Suche nach effektiven Übungen, Trainingseinheiten und Tipps, will sich den entscheidenden Vorteil gegenüber der Konkurrenz verschaffen. Jetzt kann er von der Erfahrung und dem Wissen versierter Fußball-Spezialisten profitieren und deren wertvolle Tipps nutzen.

Ein effektives, abwechslungsreiches und allumfassendes Fußballtraining bedarf nicht nur intensiver Vorbereitung, sondern erfordert auch das nötige Hintergrund- und Fachwissen.

Sportspezialist Teamsportbedarf.de bietet seinen Kunden jetzt alle 7 Tage eine neue, hochwertige **Trainingseinheit der Woche** zum direkten Herunterladen auf Smartphone oder Tablet. Stets zu einem



aktuellen Schwerpunkt, mal zu einer markanten Szene des vergangenen Fußballwochenendes, mal zu saisonalen Themen.

Diese innovativen Trainingseinheiten bestehen immer aus 8 Seiten. Sie sind nicht im Handel erhältlich, sondern nur beim Online-Abieter Teamsportbedarf.de, dem professionellen Ausrüster von Sportvereinen.

Die **Trainingseinheiten der Woche** werden zusammen mit einem erfahrenen

Fußball-Trainerteam verfasst und zusammengestellt. Es handelt sich um sehr verständlich aufgebaute Übungsabläufe mit Tipps rund um das Fußballtraining, zu Taktik, Technik und Mannschaftsführung genauso wie Trainingsübungen für Junioren und Aktive, kombiniert mit exzellenten Grafiken und Übungsvideos. Damit kann jeder Trainer das tägliche Training abwechslungsreich gestalten. Dazu passende Trainingskartotheken und Trainingshilfsmittel runden das Angebot ab und sorgen für ein erfolgreiches Training.

TEAMSPORTBEDARF.DE

Trainingshilfen - Trainerbedarf - Trainingspläne - Vereinsbedarf - Sportplatzbedarf - Sportbekleidung



Jede Woche neu: Die Trainingseinheit der Woche zum Download

Sie erhalten die hochwertige Trainingseinheit der Woche Herunterladen. Jede Woche ein neuer Schwerpunkt. Diese innovativen Trainingseinheiten (8 Seiten), ist nicht im Handel erhältlich, sondern nur bei uns und können direkt auf Ihr Handy oder Tablet geladen werden. Wir haben diese Übungen zusammen mit einem erfahrenen Fußball-Trainerteam verfasst und zusammengestellt. Es handelt sich um sehr verständlich aufgebaute Übungsabläufe, kombiniert mit exzellenten Grafiken und Übungsvideos. **je nur € 2,90**

Schwerpunkte zum Beispiel:

Die 3er Kette
Torschuss spielerisch erlernen
Von der Balleroberung zum Torabschluss
Spiele auf den 2. Ball
Vorder- und Hinterlaufen
Verbesserung der Antrittsschnelligkeit
Sprungkrafttraining für Torhüter

Art.Nr. 2767
 Art.Nr. 2764
 Art.Nr. 2755
 Art.Nr. 2737
 Art.Nr. 2728
 Art.Nr. 2723
 Art.Nr. 2713



Der Onlineshop für den modernen Trainer!

Bestell-Hotline: 039208 / 4951-00
 Bestell-Fax: 039208 / 4951-13
 Bedruckung: 039208 / 4951-11

Servicezeiten:
 Mo - Fr 9 - 20 Uhr
 Sa 9 - 13 Uhr

Trainingsunterlagen24 GmbH
 Ramstedter Straße 24, 39326 Zielitz
 www.teamsportbedarf.de