

Mitgliederbeitrag

Der Mitgliedsbeitrag im TuS Oberkassel wird halbjährlich abgebucht und beträgt zur Zeit:

Aufnahmegebühr	einmalig € 5,-
Erwachsene	monatlich € 9,-
Kinder & Jugendliche* (bis zum vollendeten 21. Lebensjahr)	monatlich € 6,-

Zusatzbeitrag Handball

- Kinder & Jugendliche (ab dem ersten vollen Kalenderjahr D-Jugend)	monatlich € 2,-
- Erwachsene	monatlich € 3,-

Inaktive Mitglieder	monatlich € 2,50-
----------------------------	-------------------

Bei vier oder mehr Mitgliedern einer Familie / Lebensgemeinschaft zahlen nur drei Mitglieder einen Beitrag. Dabei sind immer die günstigsten Beiträge (Kinder) beitragsfrei.

Die Familienmitgliedschaft erlischt, wenn für das Kind der Erwachsenen-Beitrag gilt, also nach dem vollendeten 21. Lebensjahr.

* Auf Antrag (Schüler/Studenten) kann der ermäßigte Beitrag auch über das 21. Lebensjahr hinaus gewährt werden.



Der „Pluspunkt Gesundheit“ ist eine Auszeichnung für besondere Gesundheitssport-Angebote im Verein, die festgelegte Qualitätskriterien erfüllen. Er macht es uns möglich zu zeigen, dass wir über qualitativ hochwertige Angebote im Gesundheitssport verfügen. Interessenten, die besonderen Wert auf eine gesunde und ausgeglichene Ausrichtung der Trainingsstunden legen, erkennen auf einen Blick die zertifizierten Angebote. Mehr dazu auf unserer Homepage: tus-oberkassel.de

Impressum

1. Vorsitzender

Horst Derenbach Adrianstr. 151; 53227 Bonn Tel: 0228 44 18 88

stellv. Vorsitzender/Geschäftsführung

Armin Seufert Stüffgenstr. 16; 53227 Bonn Tel: 0228 422 24 82 o. 0151 700 422 82
Email: vorstand@tus-oberkassel.de

stellv. Vorsitzender

Peter Hahlhege Hosterbacher Str. 39; 53227 Bonn Tel: 0228 44 56 57

Kasse

Ralf Derenbach Büchelstr. 80; 53227 Bonn Tel: 0228 44 00 48
Email: kassierer@tus-oberkassel.de

Stand: Oktober 2020

TuS Oberkassel 1896 e.V.






Kostenloses Probetraining bei allen TuS Sportangeboten möglich.
Die Übungsstunden finden größtenteils in den Turnhallen der Grundschule, Kastellstraße statt. Weitere Informationen in der Geschäftsstelle bei Alice Seufert, Tel: 0228 422 24 82; Email: geschaeftsstelle@tus-oberkassel.de oder auf der Homepage tus-oberkassel.de


Unsere Sportangebote

  **Faszientraining Move & Relax** (ab 14 Jahre)
Ute Kampffmeyer Turnhalle
Tel: 0171 835 30 66 Montags, 19.00 - 20.00 Uhr

  **HIT Cardio-Faszien-Training** (ab 14 Jahre)
Ute Kampffmeyer Turnhalle
Tel: 0171 835 30 66 Donnerstags, 20.30 - 21.30 Uhr,

 **Zumba** ab 16 Jahre
Lateinamerikanischer- Fitness- Tanz beide Turnhallen im Wechsel
Zuzana Hosek Montags, 18.00 - 19.00 Uhr
Tel: 0170 902 66 30
Vanny Olivia Simanjuntak Jupp Gassen Halle
Tel: 0175 151 38 88 Dienstags, 19.30 - 20.30 Uhr

  **Fitness für Frauen** ab 15 Jahre
Karen Brenner Jupp-Gassen-Halle
Tel: 0228 44 38 45 Dienstags, 9.00 - 10.00 Uhr

 **Rückenaktiv** ab 60 Jahre
Mäggie Mihatsch Turnhalle
Tel: 0176 209 584 07 Dienstags, 17.00 - 18.00 Uhr

 **Rückenfit** ab 18 Jahre
Bernhard Freistedt Jupp-Gassen-Halle
Tel: 0228 44 14 74 Mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr

Unsere Sportangebote



Gymnastik für Frauen



ab 50 Jahre
Ute Kampffmeyer
Tel: 0171 835 30 66

beide Turnhallen im Wechsel
Montags, 18.00 - 19.00 Uhr

ab 40 Jahre
Sonja Hurdaleck
Tel: 0171 544 50 05

Jupp-Gassen-Halle
Donnerstags, 9.00 - 10.00 Uhr



Akrobatik für Familien und Einzelpersonen

ab ca. 5 bis ca. 50 Jahre.
Glenn Reintsma, Tel: 0176 701 745 86

Jupp-Gassen-Halle
Dienstags ab 17.30 Uhr



Eltern-Kind-Turnen für Eltern mit Kindern ab 18 Monate

Karen Brenner, Tel: 0228 44 38 45
Turnhalle
Jupp-Gassen-Halle

Montags, 17.15 - 18.00 Uhr
Donnerstags, 10.00 - 10.45 Uhr



Kinderturnen

Karen Brenner, Tel: 0228 44 38 45
1. und 2. Schuljahr
3. und 4. Schuljahr
5 bis 6 Jahre
3 bis 4 Jahre

Turnhalle
Montags, 14.15 - 15.00 Uhr
Montags, 15.00 - 15.45 Uhr
Montags, 15.45 - 16.30 Uhr
Montags, 16.30 - 17.15 Uhr

Christa Obermeier, Tel: 0228 44 18 23
von 7 bis 14 Jahre

Jupp-Gassen-Halle
Mittwochs, 16.00 - 17.00 Uhr



Show- und Gardetanz

Christa Obermeier, Tel: 0228 44 18 23
weiblich 6-15 Jahre
männl. / weibl. ab 14 Jahre

Jupp-Gassen-Halle
Mittwochs, 17.00 - 18.30 Uhr
Montags / Donnerstags, 20.00 - 22.00 Uhr



Handball Spielgemeinschaft mit TV Geislar

Alle Infos über die Kinder-, Jugend-, Damen- und Herrenmannschaften finden Sie unter www.hsg-geislar-oberkassel.de oder über die Abteilungsleiterin

Julia Wilbert, Tel: 0172 172 04 21

Turnhalle

Minis ab 4 Jahre bis ca. 6 Jahre Freitags, 16.00 - 17.00 Uhr

F-Jugend ab ca. 7 Jahre bis ca. 9 Jahre Freitags, 16.45 - 18.00 Uhr

Unsere Sportangebote



Tischtennis

Dominik Gassen, Tel: 0171 999 36 96
8 bis 17 Jahre
ab 18 Jahre

Turnhalle
Dienstags / Freitags, 18.00 - 19.30 Uhr
Dienstags / Freitags, 20.00 - 22.00 Uhr



Leichtathletik

Winter: Jupp-Gassen-Halle; Sommer: Sportplatz Stingenberg

Annika Graf-Hennes, Tel: 0228 886 959 16

6 bis 9 Jahre

Freitags
16.00 - 17.15 Uhr

ab 10 Jahre

17.00 - 18.30 Uhr

Markus Balasus, Tel: 0151 572 390 72
Erwachsene ab 18 Jahre

Sommer: Dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr
Winter: Mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr



Lauftreff „Laufen mit Spaß“ ab 14 Jahre

bis Ostern: Jupp-Gassen-Halle; Ostern bis Herbstferien: Sportplatz

Micharl Graf
Tel: 0221 168 475 84

Freitags, 16.00 - 17.00 Uhr



Nordic Walking ab 50 Jahre

Bernhard Freistedt
Tel: 0228 44 14 74

Ecke Cäcilien- / Weidenstraße
Montags, 9.00 - 10.30 Uhr



Fahrradfahren mit Spaß für Erwachsene von März bis Oktober

gemütliche Radtouren in die nähere Umgebung, z.B. Mondorfer Hafen, Flughafen Hangelar, Insel Grafenwerth

Karl Wierich
Tel: 0177 337 18 23

Ecke Adrianstraße / Zipperstraße
Mittwochs, 14.30 - 17.00 Uhr



Basketball for fun

für Männer und Frauen

Armin Seufert
Tel: 0151 700 422 82

Turnhalle
Mittwochs, 20.30 - 22.00 Uhr



Ballsport für Erwachsene

Mannschaftsspiele wie Hallenhandball, Volleyball, Eckenfußball, Basketball...

Markus Balasus
Tel: 0151 572 390 72

Jupp-Gassen-Halle
Freitags, 18.30 - 20.00 Uhr



Volleyball für Männer ab 45 Jahre

Peter Hahlhege
Tel: 0228 44 56 57

Turnhalle
Donnerstags, 18.30 - 20.15 Uhr