



## Abteilung Gesundheit und Fitness



### Level 1

#### **Fit im Alter – Frauen**

Ute Kampffmeyer, Tel: 0171 835 30 66  
Montags, 18.00 - 19.00 Uhr  
obere Turnhalle

#### **Fit im Alter – Ganzkörpertraining**

in Kooperation mit dem OWV  
Trainer: Norbert  
Montags, 20.00 - 21.00 Uhr  
obere Turnhalle

#### **Fit im Alter – Rücken**

Maggie Mihatsch, Tel: 0176 209 584 07  
Dienstags, 17.00 - 18.00 Uhr  
Jupp-Gassen-Halle

#### **Yoga**

Katharina Eick  
Dienstags, 20.00 - 21.00 Uhr  
Jupp-Gassen-Halle

#### **Fit im Alter – Aktiv**

Sonja Hurdaleck, Tel: 0171 544 50 05  
Donnerstags, 9.00 - 10.00 Uhr  
Jupp-Gassen-Halle

### Level 2

#### **Nordic Walking** ab 50 Jahre

Bernhard Freistedt, Tel: 0228 44 14 74  
Montags, 9.30 - 10.30 Uhr  
Ecke Cäcilien- / Weidenstraße

#### **Move & Relax**

Ute Kampffmeyer, Tel: 0171 835 30 66  
Montags, 19.00 - 20.00 Uhr  
obere Turnhalle

#### **Fitness für Frauen**

Karen Brenner, Tel: 0228 44 38 45  
Dienstags, 9.00 - 10.00 Uhr  
Jupp-Gassen-Halle

#### **Kettlebell-Fit**

Alice Kollmann, Tel: 0152 299 483 32  
Dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr  
Jupp-Gassen-Halle

#### **Pilates**

Ute Kampffmeyer, Tel: 0171 835 30 66  
Mittwochs, 17.30 - 18.30 Uhr  
Jupp-Gassen-Halle

#### **Fit Mix**

Ute Kampffmeyer, Tel: 0171 835 30 66  
Donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr  
Jupp-Gassen-Halle

### Level 3

#### **Zumba Fitness**

jeweils: Jupp-Gassen-Halle  
Alice Kollmann, Tel: 0152 299 483 32  
Montags, 18.30 - 19.30 Uhr

Fidi Flory, Tel: 01590 192 28 87  
Mittwochs, 18.30 - 19.30 Uhr

#### **FitCross** in Kooperation mit dem OWV

Lisa Hachmeyer, Tel: 0171 367 47 62  
Montags, 19.30 - 20.30 Uhr  
Jupp-Gassen-Halle

#### **Tabata**

Alice Kollmann, Tel: 0152 299 483 32  
Dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr  
Jupp-Gassen-Halle

#### **Highletix**

Stefan, Tel: 0163 619 95 36  
Donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr  
obere Turnhalle oder am Rhein

## Abteilung Breitensport



#### **Basketball for fun**

Tim Walter, Tel: 0176 325 831 86  
Mittwochs, 20.30 - 22.00 Uhr  
obere Turnhalle

#### **Volleyball** für Männer

Karl Waldecker, Tel: 0176 960 181 58  
Donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr  
obere Turnhalle



#### **Ballsport** für Erwachsene

Markus Balasus, Tel: 0151 572 390 72  
Freitags, 18.30 - 20.00 Uhr  
Jupp-Gassen-Halle



#### **Fahrradfahren mit Spaß**

Karl Wierich, Tel: 0177 337 18 23  
Mittwochs, 14.30 - 17.00 Uhr  
Ecke Adrianstraße / Zipperstraße



## Unsere Sportangebote auf einem Blick

### Angebote für Kinder und Familien



#### **Eltern-Kind-Turnen**

für Eltern mit Kindern ab 18 Monate  
Karen Brenner, Tel: 0228 44 38 45

obere Turnhalle  
Montags, 17.15 - 18.00 Uhr

Jupp-Gassen-Halle  
Donnerstags, 10.00 - 10.45 Uhr

#### **Akrobatik** ab ca. 5 bis ca. 50 Jahre.

für Familien und Einzelpersonen  
Glenn Reintsma, Tel: 0176 701 745 86

obere Turnhalle  
Dienstags, 16.30 - 18.00 Uhr



#### **Kinderturnen**

Karen Brenner, Tel: 0228 44 38 45  
obere Turnhalle

1. und 2. Schuljahr  
Montags, 14.15 - 15.00 Uhr

3. und 4. Schuljahr  
Montags, 15.00 - 15.45 Uhr

5 bis 6 Jahre  
Montags, 15.45 - 16.30 Uhr

3 bis 4 Jahre  
Montags, 16.30 - 17.15 Uhr

#### **Tanzcorps Nixen vom Märchensee** 4 bis 14 Jahre

Anna Groll tc-nixen@tus-oberkassel.de  
Jupp-Gassen-Halle  
Mittwochs, 16.30 - 17.30 Uhr



#### **Kindertanz, Bewegung und Spiel**

Alice Kollmann, Tel 0152 299 483 32  
4 bis 6 Jahre

Jupp-Gassen-Halle  
Montags, 16.30 - 17.00 Uhr

#### **Dance Kids**

Alice Kollmann, Tel 0152 299 483 32  
7 bis 11 Jahre

Jupp-Gassen-Halle  
Montags, 17.00 - 17.45 Uhr

#### **YouTube Dance Stars**

Alice Kollmann, Tel 0152 299 483 32  
12 bis 16 Jahre

Jupp-Gassen-Halle  
Montags, 17.45 - 18.30 Uhr

### Angebote vom Kind bis zum Erwachsenen



#### **Abteilung Handball**

Spielgemeinschaft mit TV Geislar  
Alle Infos über die Kinder-, Jugend-,  
Damen- und Herrenmannschaften  
finden Sie unter  
[www.hsg-geislar-oberkassel.de](http://www.hsg-geislar-oberkassel.de)  
oder über den Abteilungsleiter  
Felix Herzog, Tel: 0151 598 940 98

obere Turnhalle

Minis, ab 4 Jahre bis ca. 6 Jahre  
Freitags, 15.30 - 16.45 Uhr

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



#### **Abteilung Tischtennis**

Peter Tünsmeier, Tel: 0157 783 868 96  
obere Turnhalle

8 bis 17 Jahre  
Dienstags / Freitags, 18.00 - 19.30 Uhr

ab 18 Jahre  
Dienstags / Freitags, 19.30 - 21.00 Uhr



#### **Abteilung Leichtathletik**

Annika Graf-Hennes,  
Tel: 0228 886 959 16  
Winter: Jupp-Gassen-Halle  
Sommer: Sportplatz Stingenberg

6 bis 9 Jahre  
Freitags 15.45 - 17.00 Uhr

ab 10 Jahre  
Freitags 17.00 - 18.30 Uhr



Weitere Informationen findest Du auf unserer Homepage: [tus-oberkassel.de](http://tus-oberkassel.de)

oder über die Geschäftsstelle:

Alice Seufert, Tel: 0228 422 24 82;

E-Mail: [geschaeftsstelle@tus-oberkassel.de](mailto:geschaeftsstelle@tus-oberkassel.de)