



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, 16.45 - 17.45 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, Jeannine Gemein
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
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

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



Ballsport für Erwachsene

Markus Balasus, Florian Schäfer
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



Pickleball *neu*

Florian Schäfer,
florian.schaefer@tus-oberkassel.de
Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr
Jupp-Gassen-Halle



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

Anja Tiffe, Tel: 0172 904 41 91

obere Turnhalle

Montags, 17.15 - 18.00 Uhr



Kinderturnen

Karen Brenner, Tel: 0228 44 38 45

Anja Tiffe, Tel: 0172 904 41 91

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



Dance Kids

Zuzana Hoschek, Tel 0170 902 66 30

7 bis 10 Jahre

Jupp-Gassen-Halle

Montags, 17.00 - 17.45 Uhr

Teens Dance Choreo

Zuzana Hoschek, Tel 0170 902 66 30

11 bis 15 Jahre

Jupp-Gassen-Halle

Montags, 17.45 - 18.30 Uhr



Tanzcorps Nixen vom

Märchensee 4 bis 14 Jahre

Anna Groll tc-nixen@tus-oberkassel.de

Jupp-Gassen-Halle

Mittwochs, 16.00 - 17.30 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

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

oder über den Abteilungsleiter

Felix Herzog

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

oder über die Geschäftsstelle:

Alice Seufert, Tel: 0228 422 24 82;

E-Mail: geschaeftsstelle@tus-oberkassel.de