

# **TUS Thomasberg/Ittenbach e.V.**

präsentiert sein Sportprogramm

# **2009**



## **Sportstätten**

**Ittenbach:**

**Turnhalle Grundschule (ITT)**

**Sportplatz (SPO) „An der Beckersbitze“**

**Thomasberg:**

**Sporthalle „Am Limperichsberg“ (THO)**

**[www.tus-thomasberg-ittenbach.de](http://www.tus-thomasberg-ittenbach.de)**

# Turnen, bewegen für Kinder und Jugendliche

## **Krabbelkinder**

ab Laufalter	Mi.	09:00 - 10:00	THO	Cilly Langschwager
ab 2 Jahre	Mi.	10:00 - 11:00	THO	Cilly Langschwager
ab 2 Jahre	Mi.	11:00 - 12:00	THO	Cilly Langschwager

## **Eltern-Kind-Turnen**

ab Laufalter	Mo.	16.00 - 17.00	THO	Sabine Poppe
ab Laufalter	Fr.	10:00 - 11:00	THO	Sabine Poppe
ab Laufalter	Do.	16:00 - 17:00	ITT	Barbara Rick
ab 2 Jahre	Di.	17:00 - 18:00	ITT	Barbara Rick

## **Kleinkinder**

3 bis 6 Jahre	Di.	15:00 - 16:00	THO	Susanne Schmoll
3 bis 6 Jahre	Di.	16:00 - 17:00	THO	Susanne Schmoll
3 bis 4 Jahre	Mo.	15:30 - 16:30	ITT	Ania Servos

## **Fit für Kids**

5 bis 6 Jahre	Do.	15:00 - 16:00	THO	Langschwager
3 bis 4 Jahre	Do.	16.00 - 17.00	THO	Langschwager

## **Vorschul- u. Schulkinder**

5 bis 7 Jahre	Mo.	14:30 - 15:30	ITT	Ania Servos
---------------	-----	---------------	-----	-------------

## **Fit + Fun - Mädchenturnen**

ab 6 Jahre	Mo.	15:00 - 16:00	THO	Sabine Poppe
------------	-----	---------------	-----	--------------

## **Schulkinder**

ab 7 Jahre	Mo.	16.30 – 17.30	ITT	Ania Servos
------------	-----	---------------	-----	-------------

## **Power-Sport für Jungen**

ab 1. Schulj.	Fr.	16.00 - 17.00	THO	Thomas Kertész-Langschwager
---------------	-----	---------------	-----	-----------------------------

### **Fragen?**

Turnen Thomasberg	Cilly Langschwager	02244 – 939 777
Turnen Ittenbach	Barbara Berger	02223 – 91 21 15

# Gymnastik - Aerobic - Bauch + Beine + Po - Dance Aerobic - Kids in Action

## **Fitness / Tanz und Aerobic für Kinder**

Do. 17:00 - 18:00 THO „Little Angles“ ab 7 Jahre  
Fr. 16.30 - 17.15 ITT. Kreativer Kindertanz 4 – 6 Jahre

---

## **Kindertanz (mit Zusatzbeitrag)**

Fr. 17.15 - 18.00 ITT. „Happy Kids“ 7 – 8 Jahre  
Fr. 18:00 - 18.45 ITT. „Happy Kiddies“ ab 1. Schuljahr

## **Dance - Aerobic / Bauch + Beine + Po für Kinder und Jugendliche**

Di. 17:00 - 18:00 THO „Dance 4 Fans“ ab 11 Jahre  
Di. 18:00 – 19:00 THO Dance Fitness ab 14 Jahre mit Vorkenntnissen

**- Rückfragen an Heike Segadlo Tel. 02223 / 29 92 31**

---

## **Damengymnastik**

Mo. 9:45 - 10:45 THO Ute Möhler (mit geringer Zuzahlung)  
Di. 19:00 - 20:30 THO Waltraud Doppelhammer  
Di. 20:30 - 22:00 THO Elke Waldhaus

## **Aerobic / Bauch + Beine + Po für Erwachsene**

Mo. 19:15 - 20:30 ITT Sabine Poppe  
Di. 19:45 - 21:15 ITT Nicole Zensen  
Mo. 20:30 - 22:00 THO Heike Segadlo

## **Kursangebot:**

**Aerobic light:** Freitag 19.45 – 20.00 Uhr ITT. Heike Segadlo

## **Gymnastik 50+ (m/w)\***

Do. 10:30 – 11:30 THO Isa Schmidt  
Di. 15:00 – 16:00 ITT Isa Schmidt

### **Fragen?**

Aerobic- für Kinder: C. Langschwager	02244 -	93 97 77
Dance-Gruppen: Heike Segadlo	02223 -	29 92 31
Gymnastik* Isa Schmidt	02244 -	21 36
Aerobic / Gymnastik Erwachsene:		
Abtl. Leiterin Erika Wüstermann für Tho.	02244 –	17 81
Abtl. Leiterin Barbara Berger für Ittenbach	02244 –	91 21 15

## Ballett + Jazz + Lauftreff

### **Ballett + Jazz Dance für Jugendliche und Erwachsene**

Wird im Augenblick nicht mehr angeboten

+ + + + + + + + + +

### ***Lauftreff für Jung und Alt***

Für alle Laufbegeisterten und die, die es werden möchten.  
Ganzjährig bei jeder Witterung.

**Treffpunkt:** unterer städtischer Parkplatz Margarethenhöhe  
(Laufgruppen: jeweils verschiedene Streckenlängen )

Leitung: Monika Zander 022 24 / 23 24

Gleichzeitig werden Walk-Gruppen angeboten (außer Sonntags)  
Der Lauftreff Siebengebirge bietet ab sofort Sportabzeichenabnahme für die  
Disziplinen Walking und Nordic Walking an.

**Mo. + Mi. 18.30 + Sa. 16.00 + So. 08.00 Uhr**

#### **Fragen?**

Lauftreff: Monika Zander

0 22 24 – 23 24

Ballett:

# Leichtathletik + Sportabzeichen + Einradfahren

## Leichtathletik

- genaue Zeiten siehe auch Infolyer der Leichtathletik – Gruppe  
[www.tus-thomasberg-ittenbach.de](http://www.tus-thomasberg-ittenbach.de) / Leichtathletik

6 bis 8 Jahre	Mi	15:00 - 16:00	im Winter
9 bis 10 Jahre	Mi	16:00 - 17:00	
10 bis 12 Jahre	Mi	17:00 - 18:00	
13 bis 14 Jahre	Mi.	17:00 – 18:30	
Wettkampfgruppe	Mo, Mi, Fr.		

Sporthalle Ittenbach im Winter / Nach Ostern Sportplatz Oberpleis!

## Sportabzeichen

Immer montags ab 18:30 auf der Sportanlage in Oberpleis  
Vorbereitung, Abnahme Mai - September, außer in den Ferien,  
Leitung: Waltraud Doppelhammer

## Einradfahren

Indoor-Training

Anfänger	Mo. 17:00 - 18:30	THO	Leyens / Keck
Fortgeschrittene	Do. 18:00 - 19:00	THO	Deller / Siepmann
Outdoor-Training	Sa/So siehe Aushänge		

### **Fragen?**

L A	Barbara Klingenberg	Tel. 02223 – 2 84 37
Sportabzeichen:	Waltraud Doppelhammer	Tel. 02244 – 51 07
Einrad:	Marc Siepmann	Tel. 02244 – 53 04
	Andreas Deller	Tel. 02244 – 92 79 808

## Fitness und Gesundheit

### **Kondition- / Ausdauer- / Krafttraining / Basket- Volleyball / für Jugendliche 17 – 25 Jahre**

So. 16:30 – 18:00      THO      Hannah + Thomas  
Kertész-Langschwager

### **Konditionsgymnastik / Basketball für Männer**

Mo. 18:30 - 20:30      THO      Rainer Schiefer  
Karl-Heinz Lindlar

### **Faustball für Männer**

Fr. 20:00 - 22:00      ITT      Dr. Rudolf Thyssen

### **Hobbyfußball für Männer**

Mi. 20:00 - 22:00      SPO      Michael Heider

### **Fitnessgymnastik und Fußball**

Do. 17:30 - 19:30      ITT      Werner Schneider

### **Volleyball für Männer und Frauen (Mixed)**

Do. 20:30 - 22:00      THO      Uwe Liebe-Beyer 02223-24021

### **Fitness und Basketball**

Mo. 20:30 - 22:00      ITT      Markus Würker, 02223-279451

# Tischtennis + Handball

## **Tischtennis**

### **Schüler und Jugend**

Mi. 17:00 - 19:00 THO Reiner Dahm  
Fr. 17:00 - 19:00 THO Reiner Dahm

### **Erwachsene**

Mi. 19:00 - 22:00 THO Reiner Dahm  
Fr. 19:00 - 22:00 THO Reiner Dahm

+++++

## **Handball**

### **im Rahmen der HSG Siebengebirge/Thomasberg**

<b>Jugend</b>	<b>Alter</b>	<b>Training</b>
Spielgruppe	m/w 5 - 6 Jahre	gemischt 1 x Woche
Mini	m/w 7 - 8 Jahre	gemischt 1 x Woche
E-Jugend	m/w 8 - 10 Jahre	gemischt 1 x Woche
D-Jugend	m/w 11 - 12 Jahre	2 x Woche
C-Jugend	m/w 13 - 14 Jahre	2 x Woche
B-Jugend	m/w 15 - 16 Jahre	2 x Woche
A-Jugend	m/w 16 - 18 Jahre	2 x Woche

### **Erwachsene**

Herren und Damen

Trainingszeiten auf Anfrage 02244 - 870 293 oder Geschäftsstelle

E-Mail: [tus.hsg.info@t-online.de](mailto:tus.hsg.info@t-online.de)

Mehr Infos unter [www.siebengebirge-thomasberg.de](http://www.siebengebirge-thomasberg.de)

### **Fragen?**

Tischtennis:	Reiner Dahm	02244 - 87 02 73
Handball:	Peter Bellinghausen	02244 - 87 02 93
Geschäftsstelle:		02244 - 90 10 12

## **Vorstand TuS Thomasberg/Ittenbach e.V.**

1. Vorsitzender: Hans Freiherr	Tel. 02244 – 73 97
2. Vorsitzender: Peter Bellinghausen	Tel. 02244 – 87 02 93
2. Vorsitzender: Reiner Dahm	Tel. 02244 – 87 02 73
Kassiererin: Elke Seitz	Tel. 02244 – 8 06 10
Schriftführerin: Isa Schmidt	Tel. 02244 – 21 36
Kinderturnen: Cilly Langschwager	Tel. 02244 - 93 97 77
Gymnastik/Turnen: Erika Wüstermann	Tel. 02244 - 17 81
Abteilung Ittenbach +	
Breitensport: Barbara Berger	Tel. 02244 – 91 21 15
Leichtathletik: Barbara Klingenberg	Tel. 02223 - 2 84 37
Tischtennis: Reiner Dahm	Tel. 02244 - 87 02 73
Handball: Peter Bellinghausen	Tel. 02244 – 87 02 93

### **Leitung Geschäftsstelle:**

Postadresse: Hüscheider Weg 72 53639 Königswinter  
Telefon: 02244 - 90 10 12 , Fax 90 10 13,  
E-Mail: [tus.hsg.info@t-online.de](mailto:tus.hsg.info@t-online.de)  
Internet [www.tus-thomasberg-ittenbach.de](http://www.tus-thomasberg-ittenbach.de)

### **Mitgliederverwaltung: 02244 / 939 777**

E-Mail-Anschrift: [tus@langschwager.net](mailto:tus@langschwager.net)

Bankverbindung: Voba Bonn Rhein Sieg BLZ 38060186  
Spendenkonto 2700838032, Mitgliedskonto: 2700838024

Seit dem 01.11.2005 können Mitglieder des TuS Thomasberg-Ittenbach die Angebote des TuS Siebengebirge kostenfrei mitnutzen!