

TuS Wesseling Kurs- und Gesundheitsprogramm / 1. Quartal 2019

Kinder									
Kursname:	Kurs-Nr.:	Ort:	Tag:	Datum Beginn:	Datum Ende:	Uhrzeit:	Anzahl Einheiten:	Gebühr Nichtmitgl.:	Gebühr Mitglied:
○ Psychomotorik 4-6 Jahre	110-1	Turnhalle Friedhofsweg	Fr.	11.01.19	12.04.19	16:00-17:00	13	58,50	32,50
○ Eltern-Kind-Turnen 1,5-3 Jahre	117-1	Turnhalle Gartenstraße	Di.	08.01.19	09.04.19	16:00-17:00	13	58,50	0,00
○ Eltern-Kind-Turnen 1,5-3 Jahre	121-1	Turnhalle Gartenstraße	Di.	08.01.19	09.04.19	17:00-18:00	13	58,50	0,00
○ Eltern-Kind-Turnen 1,5-3 Jahre	119-1	Mehrzweckhalle Urfeld	Di.	08.01.19	09.04.19	16:00-17:00	12	54,00	0,00
○ Eltern-Kind-Turnen 1,5-3 Jahre	128-1	FFSZ/Kronenbuschhalle	Mi.	09.01.19	10.04.19	16:30-17:30	14	63,00	0,00
○ Akrobatik für Kinder 6-9 Jahre	132-1	Turnhalle Friedhofsweg	Sa.	12.01.19	06.04.19	10:30-12:00	12	72,00	36,00
○ Akrobatik für Mädchen 9-13 Jahre	NEU 141-1	Turnhalle Gartenstraße	Mo.	07.01.19	12.04.19	16:30-18:00	13	78,00	39,00
○ Taekwondo-Kickboxen-Power-Mix	NEU 140-1	Sportpunkt, Brühler Str. 115	Do.	10.01.19	11.04.19	17:00-18:30	13	65,00	39,00

Aqua									
Kursname:	Kurs-Nr.:	Ort:	Tag:	Datum Beginn:	Datum Ende:	Uhrzeit:	Anzahl Einheiten:	Gebühr Nichtmitgl.:	Gebühr Mitglied:
○ Aqua jogging Mo. 19:00	203-1	Schulschwimmbad	Mo.	07.01.19	08.04.19	19:00-19:45	13	58,50	19,50
○ Aqua jogging Di. 19:00	213-1	Schulschwimmbad	Di.	08.01.19	09.04.19	19:00-19:45	13	58,50	19,50
○ Aqua jogging Di. 19:45	214-1	Schulschwimmbad	Di.	08.01.19	09.01.19	19:45-20:30	13	58,50	19,50
○ Aqua jogging Do. 17:30	217-1	Schulschwimmbad	Do.	10.01.19	11.04.19	17:30-18:15	13	58,50	19,50
○ Aquapower Do. 18:15	207-1	Schulschwimmbad	Do.	10.01.19	11.04.19	18:15-19:00	13	58,50	19,50

Fitness									
Kursname:	Kurs-Nr.:	Ort:	Tag:	Datum Beginn:	Datum Ende:	Uhrzeit:	Anzahl Einheiten:	Gebühr Nichtmitgl.:	Gebühr Mitglied:
○ Step-Aerobic*	301-1	Fünffachturnhalle	Di.	08.01.19	09.04.19	19:30-20:15	13	58,50	19,50
○ Body-Workout*	310-1	Fünffachturnhalle	Di.	08.01.19	09.04.19	20:15-21:00	13	58,50	19,50
○ Body-Workout am Vormittag	318-1	Sportpunkt, Brühler Str. 115	Fr.	11.01.19	12.04.19	09:45-10:45	13	78,00	26,00
○ Body-Fitness	302-1	Sportpunkt, Brühler Str. 115	Fr.	11.01.19	12.04.19	16:30-18:00	13	117,00	39,00
○ Nordic Walking für Anfänger und Fortgeschrittene	304-1	Parkplatz Entenfang	Mi.	09.01.19	10.04.19	18:00-19:00	14	84,00	0,00
○ Pilates am Samstag	320-1	Sportpunkt, Brühler Str. 115	Sa.	12.01.19	06.04.19	10:30-11:30	12	72,00	24,00
○ Pilates	411-1	Sportpunkt, Brühler Str. 115	Mo.	07.01.19	08.04.19	19:00-20:00	13	78,00	26,00
○ Zumba® Fitness	308-1	Sportpunkt, Brühler Str. 115	Do.	10.01.19	11.04.19	20:00-21:00	13	78,00	52,00
○ Step-Mix	319-1	Sportpunkt, Brühler Str. 115	Di.	08.01.19	09.04.19	16:45-17:45	13	78,00	26,00
○ Taekwondo-Kickboxen-Power Mix	NEU 322-1	Sportpunkt, Brühler Str. 115	Mi.	09.01.19	10.04.19	20:00-21:00	14	84,00	28,00

*10 Prozent Ermäßigung bei Belegung von beiden Kursen

Gesundheit									
Kursname:	Kurs-Nr.:	Ort:	Tag:	Datum Beginn:	Datum Ende:	Uhrzeit:	Anzahl Einheiten:	Gebühr Nichtmitgl.:	Gebühr Mitglied:
○ Yoga für Fortgeschrittene	412-1	Turnhalle Friedhofsweg	Fr.	11.01.19	12.04.19	18:00-19:15	13	97,50	32,50
○ Yoga für Anfänger u. Fortges.	423-1a	Sportpunkt, Brühler Str. 115	Mi.	09.01.19	10.04.19	16:30-17:45	14	105,00	35,00
○ Yoga für Anfänger u. Fortges.	423-1b	Sportpunkt, Brühler Str. 115	Mi.	09.01.19	10.04.19	17:45-19:00	14	105,00	35,00
○ Fit und mobil im Alltag	229-1	Sportpunkt, Brühler Str. 115	Di.	08.01.19	09.04.19	09:00-10:00	13	78,00	26,00
○ Faszien-Yoga	321-1	Sportpunkt, Brühler Str. 115	Mo.	07.01.19	08.04.19	16:45-18:00	13	78,00	26,00

Rehasport bei orthopädischen Erkrankungen (in der Halle und im Wasser)

○ Wirbelsäulengymnastik Wir bieten mehr als 20 Reha-Sportkurse in der Woche an, die mit einer ärztlichen Verordnung für Rehabilitationssport besucht werden können.

○ Rücken-Fit im Studio Fragen Sie per Email an gesundheitsport@tus-wesseling.de nach freien Plätzen oder wenden Sie sich telefonisch unter 02236-1781 an uns.

○ Reha-Fit Ansprechpartner: Alex Mathes. Wir beraten Sie gerne.

○ Aquatraining

55 Plus (auch Rehasport)

○ Osteoporosegymnastik Die Gymnastik 60+ im Sitzen bieten wir in Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern Präses-Held-Haus der Diakonie Michaelshoven

○ Gymnastik 60+ im Sitzen sowie Integra an und sind mit Gütesiegel "BAP" Bewegende Alternativenrichtungen und Pflegedienste" des LSB ausgezeichnet

○ Fit und mobil im Alltag



Abteilungen und Teams

BADMINTON
Schüler und Jugend (ab 9 Jahre)
Erwachsene
Trainingsort: Kronenbuschhalle
Kontakt Badminton:
badminton@tus-wesseling.de

AMERICAN FOOTBALL
Juniors (ab 10 Jahre)
Seniors
Cheerleading Peewee
Cheerleading Juniors
Cheerleading Seniors
Trainingsort: Jugendstadion, Turnhalle Gartenstr.
Kontakt: football@tus-wesseling.de

HANDBALL
Minis Mixed (von 6-8 Jahre)
E- und D-Jugend Mixed (9-12 Jahre)
männliche C- und B Jugend (13-16 Jahre)
Herren (ab 17 Jahren)
Trainingsort:
Kronenbuschhalle und Fünffachturnhalle
Kontakt:
Junioren: bernd.wagner@tus-wesseling.de
Senioren: benedikt.griese@tus-wesseling.de

KORFBALL
(Jungs & Mädchen spielen zusammen)
E-Jugend (bis 10 Jahre)
D/C-Jugend (10-14 Jahre)
Senioren
Hobby
Trainingsorte: Turnhalle Friedhofsweg,
Fünffachturnhalle, Kronenbuschhalle
Kontakt: korbball@tus-wesseling.de

LEICHTATHLETIK
Alter zwischen 5-18 Jahre
Perspektivteam Leistung ab U16
Trainingsort: Ulrike-Meyfahrt-Stadion,
im Winter stehen weitere städtische
Hallen in Wesseling zur Verfügung
Kontakt: leichtathletik@tus-wesseling.de

SCHWIMMEN
Anfängerschwimmen ab 5 Jahre
Schwimmausbildung Bronze, Silber, Gold
Leistungsmannschaft
Erwachsenen- u. Seniorenschwimmen
Wassergymnastik
Schnorcheln und Flossenschwimmen
Wasserball Herren (ab 16 Jahre)
Wasserball Jugend (weibl. u. männl.) ab 9 Jahre
Trainingsort: Schulschwimmbad, Mühlenweg 43
Kontakt: schwimmen@tus-wesseling.de

TANZEN
Gesellschaftskreis - Paartanz Erwachsene
West Coast Swing
Trainingorte: Sportpunkt TuS Wesseling, Brühler Str. 115
und Aula Wilhelmstraße
Kontakt: tanzsport@tus-wesseling.de

TURNEN
Eltern-Kind-Bewegung für 1,5-3 Jahre
Kleinkinderturnen 3 - 6 Jahre
Kinderturnen 6 - 10 Jahre
Geräteturnen Anfänger 5-12 Jahre
Leistungsgruppe ab 5 Jahre
Parcour ab 12 Jahre
Trampolin 8 - 14 Jahre
Gymnastik für Frauen
Ski- und Konditionsgymnastik
Aerobic
Trainingsorte: verschiedene Sporthallen in Wesseling
Kontakt: turnen@tus-wesseling.de

VOLLEYBALL
Damen
weibliche Jugend U18
männliche Jugend U20
Mixed (Senioren)
Trainingsort: Fünffachturnhalle Schulzentrum
Kontakt: volleyball@tus-wesseling.de

Nächste Termine:

- 21.12.2018 Tanz in die Weihnachtsferien - 19.00 Uhr im SportPunkt für Mitglieder und Interessierte
- 03.03.2019 Wesseling Karnevalszug - der TuS ist dabei
- 30.03.2019 Leichtathletik - Regio-Werfermeeting im Ulrike-Mefarth-Stadion
- 03.04.2019 Delegiertenversammlung TuS Wesseling im Foyer der Kronenbuschhalle



TuS Wesseling

NOTIZEN

Gesundheit, Sport & Spaß im TuS Wesseling



Handball

Jugendhandballer sind erfolgreich

Leichtathletik

Grundschulcup 2018 mit Teilnehmerrekord

Turnen

Purzelbaum, Kinderturntest & Trampolin

Inline-Skating

Workshop an der Johannis-Gutenberg-Schule

CHECK-IN
Mein Sport - mein Verein
Kim Larissa Dippel
Turnen - U12-Mädchen



Immer das richtige Programm. Jetzt mitmachen!
Infos unter:
www.tus-wesseling.de

INKLUSIVE KURS- UND GESUNDHEITSPROGRAMM FÜR DAS 1. QUARTAL 2019.

UNSER VEREIN IN WESSELING

Liebe Leserin, lieber Leser, ein erfolgreiches Sportjahr liegt wieder hinter uns. Insbesondere die Jugendlichen des Vereins bereiteten uns viel Freude und erzielten grandiose sportliche Erfolge. Mit enormen Ehrgeiz und Disziplin steigern sie sich stetig und sind damit Vorbilder für den Breitensport und jüngere Nachwuchssportler. Unterstützt werden sie dabei von ihren Trainern, Betreuern und natürlich von ihren Eltern. Aber auch wir als Gesamtverein wollen dieses Engagement unterstützen und gute Voraussetzungen für die Sportler/innen bieten. Daher freut es uns sehr, dass wir bereits im letzten Jahr mit Zustimmung des Vorstandes und aller Abteilungen einen Fördertopf für den Leistungssport einrichten konnten, aus dem wir die Anschaffung von Spezialgeräten, Reisekosten zu Wettkämpfen oder auch Trainerstunden für Spezialtrainer finanzieren können. Damit die Förderung des Leistungssports nachhaltig gewährleistet ist, hat die Delegiertenversammlung 2018 beschlossen, den Grundbeitrag ab dem 01.01.2019 um 0,50 Euro pro Monat zu erhöhen. Die dadurch erzielten Mehreinnahmen fließen direkt in den Fördertopf und stehen damit für die jungen Sportler zu Verfügung. Wir investieren in den Nachwuchs und freuen uns schon darauf, über die nächsten Erfolge der jungen Sportler/innen berichten zu können.

TuS Wesseling - Sport von, mit und für Wesselingern und Wesselingern.

Herzlichst, Ihre
Monika Kübbeler



Monika Kübbeler
Vorsitzende



Bernd Schönknecht
Stellv. Vorsitzender



Julia Becker
Stellv. Vorsitzende



Wanda-Irene Friesen
Vorsitzende Finanzen

KONTAKT

Geschäftsstelle Turn- und Sportverein Wesseling e.V.
Mühlenweg 45, 50389 Wesseling
Telefon (0 22 36) 17 81
Telefax (0 22 36) 94 26 93
E-Mail: info@tus-wesseling.de

Öffnungszeiten:
Montag: 14:30 - 19:00 Uhr
Dienstag: 08:30 - 12:30 Uhr
Mittwoch: 14:30 - 18:30 Uhr

Die Geschäftsstelle ist ab dem 21.12.2018 in den Weihnachtsferien geschlossen. Wir sind ab Montag, den 07.01.2019 wieder für Sie da.

IMPRESSUM

Die „TuS Wesseling Notizen“ sind offizielles Nachrichten-Organ des TuS Wesseling e.V. und erscheinen 3x jährlich.
Herausgeber:
TuS Wesseling e.V.
Geschäftsstelle, Mühlenweg 45, 50389 Wesseling
Redaktion: TuS Wesseling e.V.
Gesamtherstellung:
Schlüter WA,
Werbeatelier für Grafik & Design

Urheberrechtlicher Hinweis:
Copyright © TuS Wesseling e.V., 2019
Die Gestaltung des Magazins sowie alle in ihm enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des TuS Wesseling.



Foto: Retina Altrogge

TURNEN

Purzelbaum, Kinderturntest & Trampolin

„Wir alle lieben das Turnen“ beschreibt Bettina Altrogge, Abteilungsleiterin und Trainerin im Geräteturnen ihre Motivation für unzählige Stunden, die sie gemeinsam mit ihrem Trainerteam in der Sporthalle verbringt. Die Turnabteilung des TuS Wesseling ist unsere größte Abteilung mit den meisten Mitgliedern. Hier gibt es ein Angebot für Kleinkinder ab 1,5 Jahren bis hin zur Wirbelsäulengymnastik mit Teilnehmerinnen Ü80, die noch manch jüngeren Teilnehmern etwas vormachen. Die Abteilung ist auch das „Zuhause“ von Skigymnastik, Parcours und der Aerobic-Gruppen sowie unzähliger Eltern-Kind-Turnen- (1,5-3 Jahre), Kinderturn- (4-6 Jahre) sowie den Geräteturngruppen (ab ca. 5 Jahre). Die Begeisterung für das Turnen hat auch eine Journalistin des Kölner Stadt Anzeigers erlebt, als sie im Rahmen des „Tag des Purzelbaums“ die Leistungsturngruppe besuchte und im Anschluss einen großen Artikel über die Geräteturner schrieb. Ein Highlight unserer Kinderturngruppen war auch die Abnahme des Kinderturnabzeichens, eine vom Deutschen Turnerbund initiierte Aktion, in der Eigenschaften wie rollen, rutschen, balancieren, werfen und fangen spielerisch getestet wurden.

Die Öffnung der neu renovierten Hallen 4 und 5 im Schulzentrum wird zukünftig auch neue Trainingszeiten ermöglichen, so dass viele Kinder von der Warteliste sowie auch sonstige Interessierte zu einer Probestunde eingeladen sind. Interessierte melden sich bitte unter: turnen@tus-wesseling.de.



Ab Januar 2019 ist ein neuer Trampolin-Kurs geplant. Trainingszeit ist Donnerstag ab 17.30 Uhr im Schulzentrum. Interessierte jeglicher Altersklasse können sich unter turnen@tus-wesseling.de und dem Stichwort „Trampolin“ unverbindlich voranmelden.



CHECK-IN

Unser Cover-Girl
Kim Larissa
Im TuS seit 2014
Abteilung Turnen

Name: Kim Larissa Dippel
Lieblingsturngerät: Barren
Sportliches Ziel: Kürturnen
Lieblingslied: „Lieblingslied“/Die Lochis
Lieblingsfilm: Arthur und die Minimoy
Spruch/Motto: Hoch die Hände Wochenende!

HANDBALL

Jugendhandballer sind erfolgreich

Derzeit sind die Handballer des TuS mit fünf Jugendteams erfolgreich in der laufenden Saison unterwegs. Die B1-Jugend spielt in der höchsten Liga im Handballverband Mittelrhein, in der Mittelrhein Oberliga. Die jüngsten TuS Handballer, die E-Jugend, haben die Qualifikation zur Meisterrunde schon fast sicher "in der Tasche" und spielen dann in der Meisterschafts-Rückrunde mit um den Kreismeistertitel. Verstärkung können wir noch in allen Altersklassen gebrauchen, insbesondere jedoch bei den Jahrgängen 2010, 2009 und 2008. Ab den Weihnachtsferien bis zum Ende der Karnevals-Session müssen die Handballer leider auf die Kronenbuschhalle, ihre Heimspielhalle verzichten, da diese für Karnevalsveranstaltungen reserviert ist. Während dieser Zeit gilt ein Sondertrainingsplan, der leider mit Einschränkungen verbunden ist - Info erfolgt auf der Website.



Foto: Michael Merten

Erfolg beim Outdoor-Turnier im Sommer



Im Frühjahr starten wir voraussichtlich mit einer Minigruppe für sportbegeisterte Kinder der Jahrgänge 2011 und 2012. Hier geht es zum Erlernen des „Handball-ABC“, zum Erlernen aber auch um die Übung sportmotorischer Grundlagen. Ein wichtiger Bestandteil darüber hinaus ist das Erlernen von Regeln im Umgang miteinander im Team - das Miteinander und Füreinander. Interessenten melden sich bitte für eine Registrierung per Mail an den Jugendwart der Handballer: bernd.wagner@tus-wesseling.de mit folgenden Angaben: Name, Vorname, Geburtsdatum des Kindes. Sie werden dann rechtzeitig über den Start dieses Angebotes, Uhrzeit und Sportstätte informiert.

LEICHTATHLETIK

Grundschulcup 2018 mit Teilnehmerrekord

Beim diesjährigen Grundschulcup unserer Leichtathletik-Abteilung nahmen neben den sechs Wesseling Grundschulen auch als Premiere die Wendelinus-Grundschule aus Sechtem teil. 64 Helfer der Abteilung waren in der Vorbereitung und Durchführung des GSC beschäftigt und knapp 600 Kinder liefen, sprangen und warfen im Ulrike-Mefarth-Stadion um die Wette, wobei der Spaß und die Teilnahme wie immer im Vordergrund standen. Bürgermeister Erwin Esser sowie Sebastian Baum vom Sponsor der Kreissparkasse Köln übergaben den Siegerpokal diesmal an die glücklichen Kinder der Schillerschule. Der Wesseling Grundschul-Cup ist im gesamten Rhein-Erft-Kreis die größte und beständigste Kinderleichtathletik Veranstaltung für Grundschul Kinder.



Foto: Alex Mathes

INLINE SKATING WORKSHOP AN DER JOHANNES-GUTENBERG-SCHULE

Ein Kooperationsprojekt des TuS mit dem Malteser Hilfsdienst und der Schule

Auf vier Vormittage verteilt nahmen knapp 50 Schüler der 4.Klasse der Johannes-Gutenberg-Schule an dem Workshop zum Erlernen der richtigen Fahr- und Bremsstechnik beim Inline Skating teil. Ein interdisziplinäres Team bestehend aus Lisanna Kistemaker (sozialpädagogische Fachkraft für Integration durch Bildung), Julia Lücke (Malteser Hilfsdienst e.V., Projektkoordination) und Alex Mathes (Sportlicher Leiter TuS Wesseling e.V.) hat sich zum Ziel gesetzt, neue Projekte durchzuführen, in denen die gesundheitlichen Aspekte sowie die Integration der Kinder unterschiedlicher Herkunft im Fokus stehen sollen.

So entstand die Idee einen Inline Skating - Workshop durchzuführen und dank der großzügigen Spende des Vereins „Kölsche Fründe“ aus Köln konnten 15 Paar Inline Skates inklusiver kom-

pletter Schutzausrüstung angeschafft werden, die jetzt dem Förderverein der Schule zur Verfügung stehen. Dem Team ist wichtig, dass die ganze Klasse von dem Projekt profitieren soll und so ein respektvolles Miteinander der Kinder unterschiedlicher Nationalitäten und Herkunft praktiziert wird. Diese und weitere Angebote sollen als Kooperation in 2019 mit den Schulen fortgesetzt werden.



Foto: Marc Louis Hansmann

NEUE ANGEBOTE BEIM TUS

Akrobatik 9 - 13 Jahre, jeden Montag von 16:30 - 18:00 Uhr ab dem 14.01.2019, Turnhalle Gartenstraße. Lerne Akrobatik mit unserem Akrobatiktrainer Lee, der bereits für Cirque Du Soleil als Artist gearbeitet hat.

Sportkarussell 8 - 13 Jahre, jeden Mittwoch von 16.30 - 18:00 Uhr ab dem 16.01.2019, Turnhalle Mainstraße. Finde Deinen Sport und lerne viele Sportarten in einem Kurs kennen (u.a. Handball, Leichtathletik, American Football, Turnen), Unterstützt durch das LSB-Programm „Integration durch Sport“.

Taekwondo-Kickboxen-Power-Mix ab 5 Jahre, jeden Donnerstag von 17.00 - 18.30 Uhr ab dem 10.01.2019, SportPunkt. Ein einzigartiger Mix aus Taekwondo und Kickboxen in Kooperation mit Black Dragon e.V.

Interesse? Dann komm doch zu einer unverbindlichen Probestunde. Schick uns vorher nur eine E-Mail an: info@tus-wesseling.de

FSJ BEIM TUS



Wir suchen für den Zeitraum vom 01. September 2019 – 31.08.2020 eine/n engagierte/n Jugendliche/n im Alter von 18 bis 27 Jahren.

- Wenn Du...
- in einem Sportverein mitwirken und gestalten
 - beim Training als Gruppenhelfer und später als Übungsleiter aktiv sein
 - Kooperationsangebote wie z.B. Sport-AGs an Schulen und Kitas unterstützen und selber durchführen
 - in der Vereinsverwaltung und bei Veranstaltungen mitarbeiten
 - direkt nach der Schule etwas Praktisches machen und evtl. die Wartezeit auf einen Studien- oder Ausbildungsplatz mit einer sinnvollen Tätigkeit überbrücken möchtest.

... dann mach doch ein Freiwilliges soziales Jahr (FSJ) beim TuS Wesseling!
Melde Dich bei Interesse per Email an: sebastian.augustin@tus-wesseling.de oder ruf uns unter 02236-1781 einfach an.

AMERICAN FOOTBALL

Unsere Footballer der Blackvenom gehen in ihre dritte Saison und bringen neben den Seniors, der U19 und U16 erstmalig auch eine U13 an den Start. Jede Gruppe freut sich noch über Verstärkung und lädt Interessierte zum Probetraining ein. Trainiert wird Montags und Mittwochs im Jugendstadion.

Seit Ihr über 6 Jahre und wollt euch auch mal in unserem abwechslungsreichen Sport „Cheerleading“ versuchen? Unsere Mädels in den drei Altersklassen Peewees, Juniors und Seniors freuen sich über neue motivierte Teammitglieder! Wir sind eine junge Gruppe von Mädels, denen es vor allem um den Spaß am Sport und Tanz geht. Gemeinsam mit den Coaches wollen wir Choreografien ausarbeiten und neue Stunts erlernen. Interessierte Footballer und Cheerleader melden sich unter: football@tus-wesseling.de



Foto: Nicole Sawsek

www.b-cf.de

bcf
Werbeagentur



Mobile Anwendung



Web Design



Corporate Identity



GVG mbH Rhein-Erft
Max-Planck-Straße 11 • 50354 Hürth

GVG
Meine Energie.