

# 120 Jahre



# TuS OBERKASSEL

# Inhalt

Grußwort	3
Mehr als nur Sport	4
Turnen	8
Leichtathletik	18
Handball	20
Tischtennis	22
Breitensport	24
Impressionen	32
Impressum	34

## Grußwort des Oberbürgermeisters der Stadt Bonn

*»Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine, kürzt die öde Zeit, und er schützt uns durch Vereine vor der Einsamkeit.«*

Mit diesem Zitat von Joachim Ringelnatz grüße ich Sie, liebe Mitglieder sowie Freundinnen und Freunde des TuS Oberkassel 1896 e.V., herzlich!

Das Jahr 2016 steht für Sie ganz im Zeichen des 120. Jubiläums Ihres Vereins. Zu diesem besonderen Geburtstag gratuliere ich persönlich wie auch im Namen der Stadt Bonn. Ich habe gerne die Schirmherrschaft über das Jubiläum übernommen und wünsche dem TuS Oberkassel und allen seinen Sportlerinnen und Sportlern ein schönes Jubiläumsjahr, ein erfolgreiches Stiftungsfest und weiterhin viel Freude bei der sportlichen Betätigung.

Mit seinem abwechslungsreichen Sportangebot ist der TuS Oberkassel ein wichtiger Teil der Sportstadt Bonn. Ich danke allen Mitgliedern des TuS Oberkassel für ihren Einsatz, denn ein Verein kann nur dann bestehen, wenn es engagierte Frauen und Männer gibt, die das Ehrenamt mit Begeisterung ausüben und viel Zeit in ihren Verein investieren. Machen Sie bitte weiter so!

Ihr  
Ashok Sridharan



# Grußwort

Liebe aktiven und inaktiven Mitglieder des TuS, Familienangehörige, ehemalige Mitglieder sowie Freunde und Förderer des Vereins!

Aus Anlass unseres 120jährigen Bestehens möchte ich Ihnen mit diesem Jubiläumsheft aufzeigen, was der TuS Oberkassel alles zu bieten hat. Neben traditionsreichen Sportangeboten geben wir auch neuen Ideen Raum und Zeit und passen uns den aktuellen Bedürfnissen an.

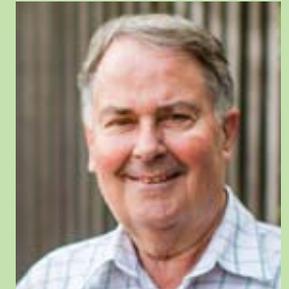
Lernen Sie unsere aktuell 19 Angebote für Jung und Alt kennen. Ob Leichtathletik, Rückengymnastik, Zumba oder auch verschiedene Ballsportarten – es ist für jeden etwas dabei. Ein kostenloses Probetraining ist jederzeit möglich. Übrigens zahlt man nur einen Beitrag, egal wie viele Angebote man besucht.

Neben den sportlichen Leistungen pflegt der TuS Oberkassel das gesellige Miteinander. Unser früherer Ehren-Vorsitzende Johannes Lieberwirth sprach in diesem Zusammenhang immer von der „TuS-Familie“. Deswegen feiern wir am 28. August auf der MS Filia Rheni bei einer Schiffstour mit abwechslungsreichem Unterhaltungsprogramm, Live Musik und leckerem Buffet mit allen interessierten Mitgliedern ab 14 Jahren.

Der TuS nimmt seine sozialen Aufgaben aktiv wahr – ob in der Zusammenarbeit mit Grundschule und Kindergärten („Wir bewegen Kinder“) oder auch beim Thema Flüchtlingsarbeit und Integration – wir sind vor Ort.

Ich lade Sie ein, unseren Verein kennenzulernen und mal „reinzuschnuppern“. Spontanes Mitmachen ist uns immer willkommen.

Ihr Horst Derenbach  
Erster Vorsitzender



100-Jahr-Feier mit prominenten Gratulanten: v.l.n.r. Geert Müller-Gerbes, Bärbel Diekmann, Johannes Lieberwirth, Horst Derenbach, Norbert Blüm

# Mehr als nur Sport...

## ... Der TuS lädt ein

Der jährliche Ausflug an Christi-Himmelfahrt führt zu den schönsten Freizeitparks unserer Umgebung und ist vor allem bei Familien sehr beliebt. Ein fester Bestandteil dieser Tour ist das vom TuS organisierte Grillen und das reichhaltige Kuchenbuffet. Die Kinder haben ihren Spaß an den zahlreichen Attraktionen im Freizeitpark, während die Erwachsenen sich in entspannter Atmosphäre unterhalten können. Dieses „Rundum-Sorglospaket“ nutzen jedes Jahr über 100 Teilnehmer.

Bei der Nikolausfeier sorgt das wechselnde Programm für Kurzweil bei den Kindern. Höhepunkt für die Kleinen ist natürlich der Besuch des Nikolaus, der jedem Kind einen Weckmann schenkt.

Die beeindruckend gut ausgestattete Tombola animiert zum Mitmachen. Auch die Nieten gewinnen und so nimmt zum Schluss jeder etwas Schönes mit nach Hause. Der TuS spendiert Kaffee und Kuchen, so dass auch die Erwachsenen auf ihre Kosten kommen.



## ... Geselliges Miteinander

Auch die Auslandsreisen der Tischtennisabteilung, das Grillfest der Leichtathleten, Fahrten und Auftritte der Nixen, Weihnachtsfeiern der Gymnastikdamen, die Radtouren der Volleyballsenioren, diverse Aktivitäten der jugendlichen und der erwachsenen Handballer und vieles mehr zählen dazu.

## ... Jubiläum im Jubiläum

Am 09.04.2016 feierte der Tanzcorps „Nixen vom Märchensee“ im katholischen Pfarrheim sein 50-jähriges Bestehen.

Die Gratulanten wünschten dem Tanzcorps und seiner langjährigen Leiterin Christa Obermeier auch für die Zukunft viel Spaß und Erfolg.

Mit zahlreichen Auftritten, Live-Musik und leckerem Essen war es ein sehr gelungenes Fest.



# Mehr als nur Sport...

Der TuS Oberkassel hat nicht nur seine Spuren im Ort hinterlassen – er ist immer aktiv am Geschehen beteiligt.

## ... der TuS vor Ort

So präsentieren wir uns mit Auszügen unserer Angebote beim alljährlichen Maikäferfest. Das Tor mit dem Wurfgeschwindigkeitsmesser kommt bei Jung und Alt gut an. Hier musste sich sogar unser Oberbürgermeister Ashok Sridharan versuchen. Und auch der Kuchenstand der Nixen sowie die Auftritte der feschen Tanzgruppe auf dem Fest sind immer wieder beliebt.



## ... in der Grundschule dabei

Die Kooperation zwischen dem TuS Oberkassel und der Gottfried-Kinkel-Grundschule & OGS Oberkassel besteht seit 2009 und wurde immer weiter ausgebaut. Gemeinsam bewegen wir die Kinder in Oberkassel und stellen ein attraktives sportliches Angebot bereit:

- Turnen, Handball, Ballsport und Tischtennis-AG
- Handball im Schulsport-Unterricht und Unterstützung bei der Grundschulmeisterschaft
- DHB-Spielabzeichen und Freundschaftsspiele gegen die Handball-Jugend

Dies gelingt uns, indem wir jungen Menschen die Möglichkeit bieten, sich im Rahmen der Freiwilligendienste zu engagieren. Hier betreut der TuS Oberkassel Sportbegeisterte im Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ) und fördert damit gesellschaftliches Engagement und die Übernahme von Verantwortung.

## ... auf Menschen zugehen

Der TuS nimmt seine gesellschaftliche Aufgabe wahr und leistet einen Beitrag bei der Integration von Menschen in Not. Flüchtlinge aus Syrien und Afghanistan nehmen kostenlos die Sport- und Freizeitangebote des TuS wahr. Insbesondere Familien mit Kindern sind beim TuS herzlich willkommen.

Ein Beispiel für gelebte Solidarität der TuS-Mitglieder ist die Sammlung von Spenden, die es „unseren“ Flüchtlingen ermöglicht hat, an der Christi-Himmelfahrts-Tour teilzunehmen.



# Turnen - Kinderturnen

Willkommen in der Turnabteilung. Hier beginnen bereits die Kleinsten, sobald sie laufen können, ihre Körper-Koordination zu trainieren. Ab dem 15. Lebensmonat machen die Kinder, mit Hilfe ihrer Eltern, erste Erfahrungen mit sportlicher Bewegung und verschiedenen Turngeräten.

Nach einer „Aufwärmphase“ mit Musik lernen die Kinder nach und nach unterschiedliche Handgeräte, wie z.B. Seilchen, Gymnastikbälle, Reifen etc. kennen. Auch mit den großen Turngeräten, wie z.B. Reck, Ringe, Turnkästen etc. werden die Kleinen vertraut gemacht. Die Eltern stehen ihren Sprösslingen unterstützend zur Seite. Dabei können sie erleben, wie ihr Kind immer geschickter die wöchentlich wechselnden Parcours bewältigt.

Und ganz nebenbei lernen schon die Kleinsten eine gesunde Disziplin und soziales Verhalten auf schwierigem Terrain.

Durch das gemeinsame Erleben wird die Eltern-Kind-Bindung gestärkt und die Eltern lernen, ihren Kindern mehr zuzutrauen.



Ab dem 3. Lebensjahr turnen die Kinder ohne Eltern und sind schon sicher im Balancieren, Klettern und Springen. Dabei werden sie von erfahrenen TrainerInnen sowie von Jugendsporthelfern betreut und angeleitet.

Die Gruppen sind nach Alter zusammengestellt, sodass der Anspruch jeder Turneinheit altersgerecht angepasst werden kann.

Auch im Grundschulalter gibt es unser Turnangebot bis zur 4. Klasse. Die Angebote für die Grundschul Kinder sind selbst für die Kinder, die die OGS besuchen, möglich – dank der Kooperation zwischen dem TuS und der hiesigen OGS.

Kinder im Alter von 7 bis 14 Jahren haben auch außerhalb der OGS-Zeiten die Möglichkeit, beim TuS zu turnen.

# Turnen - Show- und Gardetanz

Die Nixen vom Märchensee gehören zu Oberkassel wie der Dom zu Köln. Mädchen und Jungen können in drei Altersstufen zu karnevalistischen Klängen das Tanzbein schwingen und tragen zur Erhaltung des karnevalistischen Brauchtums bei. Dies ist immer ein Highlight auf diversen Veranstaltungen.



Sie schauen bereits auf eine 50-jährige Tradition zurück, in der sie zeitweise sogar an Wettbewerben teilgenommen und über 90 Pokale mit nach Hause gebracht haben. Heute geht das Tanzkorps seine Aufgaben gemüthlicher an. Sie haben den Leistungsdruck hinter die Freude am Tanzen gestellt. Doch das tut ihrem Engagement keinen Abbruch.

Wohnortnah und zeitlich abgestimmt mit der OGS der Gottfried-Kinkel-Grundschule trainieren die tanzbegeisterten Kinder und Jugendliche in drei Gruppen – von 4-8 Jahre, 9-15 Jahre oder 16+ Jahre – mit pfiffiger Musik und ausgeklügelten Choreographien.



Tanzstiefel, Spitzebötzer, Kostüm – die komplette Ausstattung wird bei den 4-15-jährigen gegen Kautions vom Verein gestellt. Das sorgt für ein einheitliches, frisches Bild bei den ortsnahen Auftritten.

Jede Nixe – ganz gleich wie jung – macht spielerisch, ganz ohne Zwang ihre ersten Bühnenerfahrungen und erntet dabei eine Menge Applaus.

Wenn man den jüngsten Nixen zuschaut, sieht man, mit welchem Spaß sie sich bewegen und schon ihre ersten Choreographien tanzen.

Bei den älteren Nixen zeigt sich das jahrelange Training in der Leichtigkeit ihrer synchronen Bewegungen. Alles in allem ein sehr schöner Sport. Nicht nur für Mädchen!

# Turnen - Akrobatik

Gemeinsam sein Gleichgewicht finden und Kraft durch Technik wettmachen. Das ist eine Erfahrung wert!

Akrobatik bietet Paaren aller Art, z.B. Eltern mit Kind (ab 5 Jahre) oder zwei Freunden, die Gelegenheit, miteinander eine besondere Qualitätszeit zu verbringen.

In einer entspannten Atmosphäre werden durch die angeleiteten Partner-Übungen Körperbewusstsein und positive, sportliche Erlebnisse gestärkt. Dabei gibt es keine speziellen Anforderungen an die Teilnehmer, sodass unabhängig von Alter und körperlicher Fitness viel Spaß bei der Bewegung erlebt werden kann.



# Turnen - Zumba

Wer es richtig rhythmisch mag, ist beim Zumba gut aufgehoben. Das ist Fitness auf lateinamerikanische Art. Jedes Lied hat seine eigene Choreographie – ob Latino-Klassiker oder aus den aktuellen Charts – was wie temperamentvolles Tanzen aussieht, ist tatsächlich Fitness für den ganzen Körper. Und das nicht nur für Frauen!

Zumba ist für alle Tanz- und Fitnessbegeisterten ab 14 Jahre geeignet. Für Menschen mit körperlichen Beschwerden wird die Choreographie individuell angepasst.

Die Gruppe ist immer gut gelaunt und hochmotiviert, werden die Übungen doch auf lustige Art und Weise an Mann oder Frau gebracht.

# Turnen - Frauenfitness

Fit bleiben bis ins hohe Alter – von 16 bis 99 Jahre. Im Bereich der Frauenfitness bietet der TuS Oberkassel verschiedene Kurse an, die alle fortlaufend sind und frau jederzeit mit einsteigen kann.

Neben diversen Abendterminen gibt es auch einen Vormittagstermin. Damit wird höchstmögliche Flexibilität in der Trainingszeit erzielt.

Begleitet von motivierender Musik und lustigen Sprüchen, sorgt die jeweilige Übungsleiterin für die nötige Motivation, die bewirkt, dass sich hier eine homogene Gruppe von ca. 20 Frauen pro Kurs regelmäßig trifft, um sich für den Alltag fit zu halten.

Das Training ist eine ausgewogene Mischung aus Ausdauer, Muskelaufbau und Dehnen. Das ganze wird immer wieder mit modernen Handgeräten, wie z.B. Hanteln, Brazils oder Flexibar aufgepeppt.



# Turnen - für den Rücken

Im Kurs Rückenaktiv für Frauen ab 60 Jahren wird verstärkt auf Rückenübungen im Stand zur Stärkung der Halswirbelsäule (HWS), Brustwirbelsäule (BWS) und der Lendenwirbelsäule (LWS) Wert gelegt.

Alle Kurse beinhalten eine Einheit auf der Matte, bei der der Beckenboden, die Bauchmuskulatur und die Hüfte gestärkt werden.

Zum Schluss folgt die Entspannungsphase mit Dehnübungen für die Beweglichkeit.

Rückenprobleme kennen nicht nur ältere Menschen. Der Rücken kann sich früh bemerkbar machen. Für Männer und Frauen ab 18 Jahren bietet sich der Kurs Rückenfit an.





REWE Adrian oHG  
Am Buschof 19-21  
53227 Bonn-Oberkassel

**Montags - Samstags**  
von  
**7:00 Uhr - 20:00 Uhr**  
für Sie geöffnet.

Pension  
**Oberfasseler Hof**

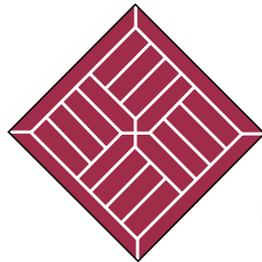


Ihre Adresse für einen angenehmen Aufenthalt in Bonn.  
Wir bieten Ihnen Einzel- und Doppelbettzimmer, Appartements  
und Ferienwohnungen in zentraler Lage.  
Komfortabel – freundlich – preisgünstig.

Buchen sie einfach online unter  
[www.pension-bonn-oberkassel.de](http://www.pension-bonn-oberkassel.de)

Inhaber: Lothar Wahl | Königswinterer Straße 613 | 53227 Bonn  
Telefon: +49 (0) 228 - 97 667 564 | Mobil: +49 (0) 160 - 907 898 16  
E-Mail: [info@oberkasselerhof-pension.de](mailto:info@oberkasselerhof-pension.de) | [www.pension-bonn-oberkasselerhof.de](http://www.pension-bonn-oberkasselerhof.de)

*350m<sup>2</sup> große  
Ausstellung!*



Manfred  
**Preuß**

**VERLEGE-  
HANDWERK  
SEIT 1964**

**PARKETT &  
FUSSBODENBELÄGE  
MEISTERBETRIEB**

Rastenweg 4 · 53227 Bonn · Tel.: 0228-461902 · Fax: -478280

E-Mail: [info@parkett-preuss.de](mailto:info@parkett-preuss.de) · [www.parkett-preuss.de](http://www.parkett-preuss.de)



**Bäckerei Knipp**  
Königswinterer Str. 698  
53227 Bonn  
Tel. 02 28/44 33 47

*Außer unseren bekannt guten Broten und  
Brötchen und individuellen Brotkörben  
für besondere Anlässe, halten wir saisonale  
Spezialitäten - auch für die Grillzeit - für Sie  
bereit. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!  
Ihre **Bäckerei Knipp***



# MAX & MORITZ BUCHHANDLUNG & ANTIQUARIAT

Adrianstraße 163 | 53227 Bonn-Oberkassel

Montag bis Freitag 10:00 - 13:00  
15:00 - 18:30

Samstag 10:00 - 14:00

Tel.: 0228 - 443680  
Fax: 0228 - 9449600  
[www.buchhandlung-maxundmoritz.de](http://www.buchhandlung-maxundmoritz.de)  
[info@buchhandlung-maxundmoritz.de](mailto:info@buchhandlung-maxundmoritz.de)

Bei uns sammeln Sie PAYBACK Punkte!



**kreuz-  
apotheke**

Eckard Voß e. K.  
Königswinterer Str. 673, 53227 Bonn  
Tel.: 0228/441 211, Fax: 0228/440 224  
[kreuz.apo.bonn@pharma-online.de](mailto:kreuz.apo.bonn@pharma-online.de)  
[www.kreuz-apotheke.biz](http://www.kreuz-apotheke.biz)

*Wir freuen uns,  
wenn Sie gesund sind.*

**linda.**

Die Apothekengruppe

**PAYBACK**



**In der Region. Für die Region.**

[www.nur-wir-sind-bonn-rhein-sieg.de](http://www.nur-wir-sind-bonn-rhein-sieg.de)

Wir sind Ihr starker regionaler Partner  
für Ihre Finanzen -  
und unterstützen durch unser  
Engagement Vereine und soziale  
Einrichtungen der Region.

Volksbank  
Bonn Rhein-Sieg

**GEBR. KRAHE** Inh. Manfred Krahe  
 Zimmerei • Holzbau • Vordächer • Wintergärten • Carports • Fachwerksanierung

Hosterbacher Straße 111  
 53227 Bonn

Tel.: 0228 44 18 60  
 Fax.: 0228 9 44 95 60  
 Mobil.: 0170 4855 687



Email: zimmereikrahe@web.de  
 Internet: zimmerei-krahe.de

ESSEN UND TRINKEN IM  
**Oberfasseller Hof**

-  2 Bundeskegelbahnen
-  Abentisch
-  Gesellschaftsraum
-  Parkplätze

Inh. Familie Pütz  
 Königswinterer Str. 613  
 53227 Bonn-Oberkassel

Tel. 0228 / 44 13 98  
 oder 0228 / 44 11 51



Beratung Schulung Zertifizierung  
 zu DIN EN ISO  
 50001, 14001, 9001, 45001 und EMAS  
 auf höchstem  
 Niveau.

„Es gibt kein großes Genie ohne einen Schuss  
 Verrücktheit.“ Aristoteles

martin Myska Managementsysteme



Martin Myska Managementsystem  
 Am Weißen Stein 3  
 53227 Bonn

Tel.  
 Fax  
 E-Mail

02 28 / 44 52 27  
 02 28 / 44 52 55  
 info@myska.com

[www.myska.com](http://www.myska.com)

Eine gute Elektroplanung spart Geld und  
 schafft Sicherheit – wir beraten Sie gern!

**Hürter electric**



**HÜRTER electric GMBH**

Königswinterer Str. 631 + 639  
 53227 Bonn-Oberkassel

Telefon: (02 28) 9 70 87-0  
 Telefax: (02 28) 9 70 87-15

kontakt@huerter-electric-bonn.de  
[www.huerter-electric-bonn.de](http://www.huerter-electric-bonn.de)

**ÖKOTEC-Partnerkreis®**  
 Die Profis für  
 erneuerbare  
 Energien.



# Leichtathletik und Laufen

Die Gruppen im Kinder- (6-10 Jahre) und Jugendbereich (10-20 Jahre) trainieren spielerisch die Grunddisziplinen der Leichtathletik (Wurf/Stoß, Hoch-/Weitsprung, Sprint, Langlauf). Dabei werden Koordinations-/Konzentrationsfähigkeiten sowie Schnelligkeit und insbesondere die Ausdauer geschult.

Um diese Fähigkeiten unter Beweis zu stellen, wird an Leichtathletikveranstaltungen auf Kreisebene und an Volksläufen teilgenommen. TuS-intern erlangen die Mitglieder jährlich das Deutsche Sportabzeichen und nehmen am Mehrkampftag bzw. an der DLV-Laufabzeichenaktion teil.

## Laufgruppe „Laufen mit Spaß“

Interessierte Personen (ab 20 Jahre) werden an den „Laufsport“ herangeführt und profitieren von den langjährigen Erfahrungen des Trainers und dessen Vermittlung der Grundlagen.

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen erleben entspannten Ausdauersport und sind regelmäßig stolz auf ihre Leistung. Ein Wettkampftraining wird hierbei nicht angeboten.



## Sportabzeichenaktion für Bürgerinnen und Bürger

In Zusammenarbeit mit dem Stadtsportbund Bonn können interessierte Personen in den Sommermonaten ohne Vereinsmitgliedschaft für das Deutsche Sportabzeichen eigenverantwortlich trainieren, entsprechendes Gerät ausleihen und in Absprache mit den Prüfern die Disziplinen ablegen.

Im Jahr 2015 wurden alleine den TuS-Mitgliedern 53 Sportabzeichen verliehen, viele weitere Einzelabnahmen sind erfolgt.

# Handball

Handball fördert soziale Kontakte, macht Freude und Freunde, schult Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit und schafft Teamgeist und Selbstvertrauen.

Die Handballer im TuS sind seit nunmehr 23 Jahren in einer Spielgemeinschaft mit dem TV Geislar. In dieser Spielgemeinschaft sind aktuell 18 Jugend- und vier Seniorenmannschaften (Damen und Herren) aktiv.

Von den Minis (ab 4 Jahre) bis zu der E-Jugend (ca. 10 Jahre) trainieren die Kinder vor Ort, also in der Turnhalle in Oberkassel. Ab der D-Jugend kommen die Geislarer und die Oberkasseler Jugend zusammen. Heimspielhalle ist Beuel Ost, die Großturnhalle der IGS Beuel.

Aushängeschild im Leistungsbereich ist unsere 1. Herrenmannschaft, die in der Spielzeit 2015/2016 den Aufstieg in die Oberliga meisterte und damit den größten Erfolg des TuS im Männerbereich perfekt gemacht hat.



Eine Handballsaison reicht von September bis April – hier messen sich unsere Mannschaften im sportlichen Wettkampf mit den Gegnern. Aber auch in der „handballlosen“ Zeit ist bei uns jede Menge los. Die HSG bietet in den Ferien ein 4-tägiges Handballcamp für Kinder von 6 bis 12 Jahre an. Die Jugendmannschaften qualifizieren sich in Turnieren für die kommende Spielzeit und bei den Senioren beginnt nach kurzer Trainingspause die Vorbereitung auf die kommende Saison. Daneben werden Turniere besucht und immer im Sommer das größte Handballturnier im Bonner Raum, die Geislarer Sportwoche, veranstaltet.

Die Verleihung des Gütesiegels für ausgezeichnete Jugendarbeit durch den Deutschen Handballbund bestätigt die Jugendarbeit und spornt alle an, diesen Weg weiter zu gehen.



# Tischtennis

Tischtennis wird im TuS sowohl als Wettkampf aber auch als Hobbysport gespielt. Die Tischtennisabteilung des TuS Oberkassel besteht seit 1952 und ist seitdem fester Bestandteil im Verein. Unter der Anleitung qualifizierter Übungsleiter trainieren Jugendliche und Erwachsene im Alter von ca. 7 bis ca. 70 Jahren zweimal wöchentlich.

Zu der Vielseitigkeit des Trainings gehören vor allem neben Ballgefühl

- Schlagtechniken
- Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit
- Beweglichkeit
- Mannschafts- und Vereinssinn.

Dem Motto von Klemens Hoffstadt, dem Gründer der Tischtennis-Abteilung, folgend, pflegen wir die Freundschaft über alle Grenzen hinweg und nehmen an Turnieren im benachbarten Ausland teil und veranstalten auch selbst internationale Turniere.



Dabei sind unsere Senioren sehr erfolgreich. Besonders stolz sind wir auf unsere Vizeweltmeisterin im Seniorenbereich 80+. Sie macht uns deutlich, dass man auch im hohen Alter noch sportliche Höchstleistungen vollbringen kann.

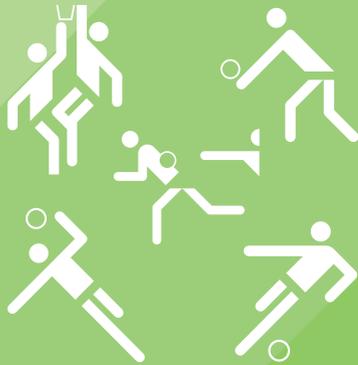
Der Tischtennis-Sport ist bekannt dafür, dass bei unseren Wettkämpfen der Grundsatz der Fairness besonders gepflegt wird. Als Hallensport kann er während des ganzen Jahres ausgeübt werden.

Interessenten mit und ohne Vorkenntnisse sind für die als Breitensport im Verein angelegte Sportart jederzeit willkommen.

# Breitensport – Rund um den Ball

Bei den Breitensport-Angeboten stehen im TuS Oberkassel die Bewegung, der Spaß und die Gemeinschaft im Vordergrund.

Für die TeilnehmerInnen aller Altersklassen ist es ein idealer Ausgleich zum Alltag und eine gute Gelegenheit, sich regelmäßig mit Menschen gleicher Interessen zu treffen.



## Ballsport für jederMann

Ballsport macht in der Gruppe am meisten Spaß. Dabei ist es egal, ob man Anfänger ist oder schon mal einen Mannschaftssport betrieben hat. Die Männergruppen von 14 bis 77 Jahren halten sich nach Lust und Laune mit den unterschiedlichsten Teamsportarten wie z.B. Basketball, (Ecken-)Fußball oder Handball aber auch Hallenhockey fit.

Der TuS bietet zwei Gruppen mit unterschiedlichen Schwerpunkten an.



Bei den angeleiteten Übungseinheiten kann jeder Teilnehmer die Sportart erlernen und direkt beim Spielen ausprobieren. Dabei steht nicht das Ergebnis, sondern der Spaß und die Bewegung im Vordergrund. Ohne Leistungsdruck sind die allgemeine Ausdauer, der Erhalt der Beweglichkeit und die Kräftigung das Ziel der Gruppe.

## Ballspielen für Frauen

Auch für Frauen ab 25 Jahren bietet der TuS Oberkassel Spielspaß mit Ball. Hier werden vornehmlich Ballspiele wie Brennball oder Völkerball gespielt, und alles, was sonst noch mit dem Ball Spaß macht.

So manche Frau entdeckt dabei das Fangen und Werfen, das Pritschen und Baggern, das Schlagen und Prellen – und das ganz spielerisch. Um eine klare Abgrenzung zum Alltag zu finden, wärmt sich die Frauengruppe mit peppiger Musik auf bevor es an den Ball geht.

Wenn es passt, wird auch mal eine Runde mit den Männern in gemischten Gruppen gespielt. Dabei schlagen sich die Frauen gar nicht so schlecht.



# Breitensport – Rund um den Ball

## Volleyball

Volleyball bietet einen idealen Ausgleich zum Alltag. Je nach Ehrgeiz und Gesundheitszustand ist diese Sportart sehr gut für Männer ab 50 Jahren geeignet, da es schonender für Knochen und Herz-Kreislauf ist, als andere Ballsportarten. Somit lässt es sich gut bis ins hohe Alter in der Gemeinschaft spielen.

Neben dem wöchentlichen Volleyball hat die Geselligkeit einen hohen Stellenwert. So werden Geburtstage und ein Sommerfest gefeiert und die Gemeinschaft bestärkt.



# Breitensport – Angebote für 50+

## Nordic Walking ab 50+

Seit etlichen Jahren ist das Nordic Walking eine populäre Sportart. Damen und Herren ab 50 Jahre können dieses beliebte Angebot beim TuS wahrnehmen. Obwohl flott unterwegs, lässt diese Sportart die meiste Kommunikation zu. Unsere Heimat Oberkassel mit den umliegenden Orten ist die ideale Gegend für den Outdoorsport.

## Radfahren ab 50+

Wie schön unser Umgebung diesseits und jenseits des Rheins ist, lässt sich auch gut mit dem Fahrrad erkunden. Hierbei geht es in allererster Linie um die Geselligkeit und um den Ausflugscharakter. Dabei werden ganz nebenbei neue Kontakte geknüpft und alte gepflegt, während man an der frischen Luft ist und die Umgebung genießt.



# Sport wie wir ihn lieben...



# Impressum

## Herausgeber

TuS Oberkassel 1896 e.V.  
Geschäftsstelle  
Königswinterer Str. 809  
53227 Bonn-Oberkassel  
geschaeftsstelle@tus-oberkassel.de  
www.tus-oberkassel.de

## Vorstandsvorsitz

Horst Derenbach  
Adrianstr. 151  
53227 Bonn

## Kontoverbindungen:

Sparkasse KölnBonn  
BIC: COLSDE 33  
IBAN.: DE 41370501980043593805

Volksbank Bonn / Rhein Sieg  
BIC: GENODED1BRS  
IBAN.: DE 74380601865200200014

## Haftungsausschluss

Die Festschrift inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte dieser Veröffentlichung, ebenso nicht für Druckfehler.

## Konzeption/Gestaltung/ Realisierung

Alice Seufert, 53227 Bonn  
Tel.: 0228 42 22 482  
Email: as.bonn@t-online.de

## Lektorat

Julia Wiemann

## Bildmaterial

Kristina Grommes  
www.kristinagrommes.de

Bild Seite 24:

Thomas Schmidt  
www.tsphotographie.de

## Druck

flyeralarm  
Auflage: 1.000 Stück  
Ausgabe 1: Juli 2016

# Unsere Größe - Ihr Vorteil!

**Starke Marken für die Regionen!**

VW Audi SKODA SEAT

**AUTO THOMAS**  
FIRMENGRUPPE

**AUTO SCHORN**  
AUTO THOMAS FIRMENGRUPPE

- 1 53227 Bonn · Königswinterer Str. 444 / 93 · Tel.: 0228/4491-0  
2 53639 Königswinter · Königstr. 18 · Tel.: 02223/9185-0  
3 53945 Blankenheim · Am Mürel 18 · Tel.: 02449/9197-0  
4 53332 Bornheim · Donnerbachweg 3 · Tel.: 02227/9098-0  
5 50321 Brühl · Am Volkspark 5-7 · Tel.: 02232/94525-0  
www.auto-thomas.de
- 6 53773 Hennef · Frankfurter Str. 137 · Tel.: 02242/8896-0  
www.auto-schorn.de
- Ihre starken Partner  
für die Regionen!**



## Unser Engagement für Sport.

Sport tut gut, steigert Gesundheit und Wohlbefinden, fördert Teamgeist, Leistungsbereitschaft und Fairness. Vielfältige Sportangebote machen unsere Region attraktiv und lebendig. Deshalb unterstützen wir große und vor allem zahlreiche kleinere Sportvereine. Damit die Bürger in Köln und Bonn, vor allem Kinder und Jugendliche, Sport treiben können.