



## Liebe Kinder, Jugendliche und Erwachsene,

mit diesem Flyer möchte sich die Turnerschaft Köln-Mauenheim bei Euch vorstellen. Seit 1921 gibt es uns in diesem Veedel. Zum Wohle der zahlreichen Kinder und Jugendlichen und zur eigenen Freude gründeten die damals jungen Bauherren diesen Turn- und Sportverein.

Dies ist auch heute noch unser Anliegen. Deshalb bieten wir Sportangebote mit qualifizierten Übungsleitern in vier Sporthallen und auf einem Außengelände an, über die wir dich auf den folgenden Seiten informieren wollen.

Schaut doch mal auf unserer Homepage

[www.ts-mauenheim.de](http://www.ts-mauenheim.de)

vorbei, dort findet ihr noch weitere Informationen.

Oder schreibt uns unter: [info@ts-mauenheim.de](mailto:info@ts-mauenheim.de)

Oder nutze das Kontaktformular auf diesem Flyer.

Wir freuen uns auf dich!

Herzliche Grüße

**Thomas Montañés**  
1. Vorsitzender

**Harald Scholz**  
Geschäftsführer

## Interesse, bei uns mitzumachen?

- Eltern-Kind-Turnen \*
- Kinderturnen \*
- Turnen für Fortgeschrittene
- Parkour
- Calisthenics
- Fitness-Mix
- Sport und Spiel
- Fitness + Workout
- Yoga
- Mit Sport und Spiel älter werden
- Volleyball \*
- Bewegt älter werden
- Wirbelsäulen-Gymnastik
- Body Workout
- Badminton
- Bogensport

Zutreffendes bitte ankreuzen ✕

\* Leider bestehen bei diesen Kursen derzeit Wartelisten.

Name \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

**TURNERSCHAFT KÖLN-MAUENHEIM 1921 e.V.**  
Postfach 620231 · 50695 Köln · [ts-mauenheim.de](http://ts-mauenheim.de)  
Stand: April 2024

# Fit im Veedel

## UNSER SPORTANGEBOT für Kinder, Jugendliche und Erwachsene + Rehasport





## FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

### Eltern-Kind-Turnen \*

1 – 3 Jahre	dienstags freitags <sup>1</sup>	16.15 – 17.15 Uhr 16.30 – 17.30 Uhr
3 – 5 Jahre	montags mittwochs freitags	16.30 – 17.30 Uhr 16.30 – 17.30 Uhr 16.30 – 17.30 Uhr

### Kinderturnen \*

5 – 6 Jahre	montags	17.45 – 18.45 Uhr
6 – 8 Jahre	donnerstags	16.30 – 18.00 Uhr
9 – 12 Jahre	donnerstags	18.00 – 19.20 Uhr

### Turnen für Fortgeschrittene

Jugendliche ab 12 Jahren	dienstags	17.15 – 18.45 Uhr
--------------------------	-----------	-------------------

### Parkour

Jugendliche ab 12 Jahren	samstags	12.00 – 14.00 Uhr
--------------------------	----------	-------------------

\* Leider bestehen bei diesen Kursen derzeit Wartelisten.



## FÜR ERWACHSENE

### Fitness-Mix

Damen	montags	19.00 – 20.00 Uhr
-------	---------	-------------------

### Sport und Spiel

Herren	montags	20.00 – 21.30 Uhr
--------	---------	-------------------

### Calisthenics

Mix ab 16 Jahren	dienstags	18.45 – 19.45 Uhr
------------------	-----------	-------------------

### Yoga

Damen und Herren	mittwochs	17.45 – 19.00 Uhr
------------------	-----------	-------------------

### Fitness + Workout

Damen	mittwochs	19.00 – 20.00 Uhr
Damen und Herren	mittwochs	20.00 – 21.00 Uhr

### Mit Sport und Spiel älter werden

Damen und Herren	donnerstags	19.30 – 20.30 Uhr
------------------	-------------	-------------------

### Volleyball \* <sup>2</sup>

Damen und Herren	donnerstags	19.00 – 20.30 Uhr
------------------	-------------	-------------------

### Volleyball \* <sup>2</sup>

Damen und Herren	donnerstags	20.30 – 22.00 Uhr
------------------	-------------	-------------------

### Bewegt älter werden

70 +	freitags	18.00 – 19.00 Uhr
------	----------	-------------------

\* Leider bestehen bei diesen Kursen derzeit Wartelisten.



### Wirbelsäulengymnastik

Damen und Herren	freitags	19.00 – 20.00 Uhr
------------------	----------	-------------------

### Body Workout

Damen und Herren	freitags	20.00 – 21.00 Uhr
------------------	----------	-------------------

### Badminton <sup>3</sup>

	freitags	18.00 – 20.00 Uhr
--	----------	-------------------

### Bogensport <sup>4</sup>

Anfänger, Fortgeschrittene	samstags	14.00 – 17.00 Uhr
----------------------------	----------	-------------------

## REHASPORT

### Orthopädie

Rehasport mit Verordnung	mittwochs	12.00 – 12.45 Uhr
--------------------------	-----------	-------------------

### Herzsport

unter ärztlicher Begleitung	dienstags	19.45 – 21.15 Uhr
-----------------------------	-----------	-------------------

### VERANSTALTUNGSORTE:

Sporthalle der GGS, Bergstraße 36, 50739 Köln Mauenheim

<sup>1</sup> Sporthalle der Förderschule, Brehmstraße 2, 50735 Köln

<sup>2</sup> Sporthalle der Peter-Ustinov-Schule,  
Neusser Straße 421, 50733 Köln

<sup>3</sup> Sporthalle des Erich-Kästner-Gymnasiums,  
Castroper Straße 7, 50735 Köln Niehl

<sup>4</sup> Bezirkssportanlage Weidenpesch,  
Scheibenstraße 21 a, 50737 Köln