



Lauftreff „Laufen macht Spaß“

Wir (ab 14 Jahre) erkunden läuferisch das Siebengebirge und das Rheinufer. Es wird bis zum entspannten Ausdauerlauf (40 – 60 Minuten) angeleitet und wir nehmen an Volksläufen (5 bis 21 km) teil.

So kann man sich gut auf Läufe wie den Nachtlauf, den Brückenlauf oder den Postmarathon bei uns vorbereiten. Wir geben gerne „Tipps“, bieten aber kein Wettkampftraining an.

Trainingszeiten ab 14 Jahren

Freitag,
16.00 bis 17.00 Uhr

Michael und Markus



beim TuS Oberkassel

weitere Infos unter
www.deutsches-sportabzeichen.de

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination.

Das Deutsche Sportabzeichen wird einmal im Jahr durch Ausstellung einer Urkunde verliehen als

- Deutsches Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche an Jungen und Mädchen, ab dem Kalenderjahr, in dem das 6. Lebensjahr vollendet wird,
- Deutsches Sportabzeichen an Erwachsene, ab dem Kalenderjahr, in dem das 18. Lebensjahr vollendet wird.

Auch Menschen mit Behinderung können das Deutsche Sportabzeichen erwerben.

Impressum

Abteilungsleiterin: Annika Graf-Hennes

Trainingsorte: **Oster- bis Herbstferien:**
Sportplatz „Am Stingenberg“, Rasenplatz

Herbst- bis Osterferien:
„Jupp Gassen Halle“ (untere Halle) Oberkassel

Stand:09/2019



Leichtathletik TuS Oberkassel 1896 e.V.

Laufen, Springen und Werfen – Sport pur.
Das ist Grundlage für jede sportliche Aktivität!

Leichtathletik Es ist nie zu spät damit zu beginnen!

Leichtathletik ... macht Euch fit
... könnt Ihr überall ausüben
... und kostet nicht viel.

Mehr Infos hier und unter
leichtathletik@tus-oberkassel.de

www.tus-oberkassel.de



Kinderleichtathletik

Mit 6 Jahren ist der Einstieg bei uns möglich. Unter dem Motto „Leichtathletik spielerisch“ erleben die Jüngsten ihre wöchentlichen Trainingsstunden.

Im Winter stehen in der Halle vor allem Bewegungs- und Ballspiele auf dem Trainingsplan. Koordinationsübungen, Lauftraining und kindgerechte Kräftigung sorgen für Abwechslung.

Dieses Programm wird im Sommer ergänzt mit einer gezielten Vorbereitung auf den Dreikampf. „Werfen, laufen, springen“ in seiner gesamten Vielfalt“ – so lautet das Programm für die bis zu zehnjährigen. Geübt wird alles, was für die Grunddisziplinen wichtig ist.

Trainingszeiten ab 6 Jahren

Freitag,
16.00 bis 17.15 Uhr

Roxana



Jugendleichtathletik

Im Alter ab 10 Jahren vollzieht sich langsam ein Wechsel. Das Wettkampfprogramm und damit auch das Training werden vielseitiger, neue Disziplinen kommen hinzu.

Doch nach wie vor legen wir großen Wert auf eine umfassende Grundausbildung. Das ein- bis zweimalige wöchentliche Training soll die Mädchen und Jungen bestmöglich auf ihre Wettkämpfe vorbereiten.

Vor allem im Winter enthalten die Übungsstunden noch viele spielerische Anteile.

Trainingszeiten ab 10 Jahren

Freitag,
17.00 bis 18.30 Uhr

Annika



Seniorenleichtathletik

Mehr als nur Fitnesstraining zu betreiben ist die Motivation dieser Sportlerinnen und Sportler von 18 bis 88. Neben Sportfesten stehen vor allem die Disziplinen des Deutschen Sportabzeichens im Fokus. Ergänzt wird das Training um spielerische Anteile.

Bei den Trainingsstunden ist jeder willkommen, der Spaß an der Bewegung hat und etwas für seine Gesundheit tun möchte.

Trainingszeiten ab 18 Jahren

Dienstag,
18.30 bis 20.00 Uhr

Markus

Freitag,
17.15 bis 18.15 Uhr

Markus und Michael

Neu!!!