



HSG Siebengebirge-Thomasberg e.V.

Handball- und Sportgemeinschaft Siebengebirge-Thomasberg e.V.

Turnen • Gymnastik • Tanzen • Breitensport • Leichtathletik • Tischtennis • Handball • Volleyball

Sportprogramm

2023

NEUE Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich, da einige Gruppen überfüllt sind !

Sportstätten:

Oberpleis:

Sporthalle Oberpleis Halle 1 (01)

Turnhalle Sonnenhügel (KGS)

Humboldtstraße 3

Ittenbach:

Turnhalle Grundschule (ITT)

Thomasberg:

Sporthalle „Am Limperichsberg“ (THO)

Heisterbacherrott:

Turnhalle der Grundschule (H'rott)

Königswinter

C J D Sporthalle (CJD)

www.hsg-siebengebirge-thomasberg.de

Turngruppen für Kleinkinder

Gruppe	Tag	Zeit	Halle/ Ort	Übungsleiter/in Telefon
--------	-----	------	---------------	----------------------------

Eltern-Kind- Gruppen

Baby mit Mama in Bewegung Kursangebot nur nach Anmeldung				
	Mi.	10.30 - 11.30	THO	02244 / 939 777
Gruppe Turnzwerge				
ab Laufalter	Mi.	9:00 - 10:15	THO	
ab Laufalter	Mo.	15:00- 16:00	THO	
ab Laufalter	Mo	16:00 - 17:00	THO	
ab Laufalter	Die	15:00 - 16:15	THO	
sowie	Di.	16:30 - 17:30	THO	
ab Laufalter	Do.	16:00 - 17:00	H'rott	
" TURN-TIGER " ab Laufalter	Do.	15:00 - 16:00	THO	
ab Laufalter sowie 3 - 5 Jahre	Do.	16:00 - 17:15	ITT	

Kleinkinder - ohne Eltern-

ab 4 Jahren	Mo.	17.00 - 18:00	THO	
4 bis 6 Jahre	Die	16:30 - 17:30	THO	
Laufalter bis 5 Ja.	Mo.	16:00 - 17:15	Ittenbach	
<u>Fit für Kids</u>				
ca. 4 bis 6 Jahre	Do.	16:00 - 17:00	THO	

<u>KIDS Spiel- und Tanzalarm</u> ab 4 Jahren Bewegungs- Tanz- und Spiellieder Die. 16:45 - 17:30 Uhr in H'rott	<u>BAMBINI - Kids</u> ab ca. 2 Jahren mit Elternteil als Kursangebot Die. 16:00 - 16:40 Uhr in H'rott
---	---

Abteilungsleiterin für alle Kindergruppen
 Cilly Langschwager 02244 – 93 97 77 ab 16:00 Uhr
 besser per Mail hsg-anmeldung@online.de

Kindersport ab 6 Jahren

Gruppe	Tag	Zeit	Halle/ Ort	Übungsleiter/in Telefon
--------	-----	------	---------------	----------------------------

Power-Sport für Jungen

ab 1. Schulj.	Fr.	16.00 - 17.00	THO	nur nach Anmeldung unter HSG-anmeldung@online.de
---------------	-----	---------------	-----	---

Schulkinder Turnen gemischt

wir suchen Übungsleitung

„Kids in Action“

Turnen / Akrobatik / Fitness / und alles was Spaß macht				
ab 6 Jahren	Do.	17:00 - 18:00	THO	

Ballett

(mit Zusatzbeitrag)

im Augenblick keine Trainerin				
-------------------------------	--	--	--	--

Rückfragen an die obigen Übungsleiterinnen

Cilly Langschwager 02244 – 93 97 77 ab 16:00 Uhr

oder Hsg-anmeldung@online.de

Angebot für Erwachsene

Gruppe	Tag	Zeit	Halle/ Ort	
Damengymnastik	Mo.	09:15 - 10:15	THO	
	Di.	19:00 - 20:00	THO	
Wirbelsäulengymnastik	Mo.	20.15 - 21.30	H'rott	
Fitness-Gymnastik	Di.	18:00 - 19:00	H'rott	
Bauch - Beine - Po	Di.	19:00 - 20:00	H'rott	
	Do.	20:30 - 21:30	H'rott	
Rücken- und Gelenkefit	Di.	20.30 - 21.30	ITT	Heike Segadlo 02223 – 29 92 31 Heike.segado@t-online.de
Gymnastik 50 +	Di.	16:00 - 17:00	ITT	gemischte Gruppe
	Do.	10:30 - 11:30	THO	
	Mi.	18:45 - 19:45	H'rott	
Konditionsgymnastik / Basket- und Volleyball für Männer	Mo.	18:30 - 20:30	THO	
Gymnastik für Frauen und Männer	Mo.	19:15 - 20:15	H'rott	
Aerobic / Step-Aerobic	Mo.	20:30 - 22:00	THO	
Aerobic + BOP	Di.	19:15 - 20:30	ITT	

ZUMBA (auch für Männer) Kursangebot

Mo	20:00 - 21:00	ITT
Die	20:00 - 21:00	THO

Anmeldung: 02244 / 939777 oder hsg-anmeldung@online.de

Tischtennis

Gruppe	Tag	Zeit	Halle/ Ort	Übungsleiter/in Telefon
Schüler und Jugend	Mi.	17:00 - 19:00	THO	Marco Völker
	Fr.	17:00 - 19:00	THO	0170 387 5474
Erwachsene	Mi.	19:00 - 22:00	THO	Reiner Dahm
	Fr.	19:00 - 22:00	THO	0160 9700 5487 (Abtl.Leiter)

weitere Hinweise
siehe auch auf der Internet-Seite: www.tt-siebengebirge-thomasberg.de



Kreissparkasse
Köln

Lauftreff für Jung und Alt

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

Läufer, Walker und Nordic-Walker,

Treffpunkt: unterer städtischer Parkplatz **Margarethenhöhe**

Zeiten: Mo., Mi. 18:30 Uhr und Sa. 16:00 Uhr (Läufer, Walker und Nordic-Walker)
Die. und Do. 9:00 Uhr (Walker und Nordic-Walker)

Gruppen: jeweils ca. 60 Minuten mit verschiedenen Streckenlängen, von langsam bis schnell

Lauftreffleitung: Ernst Bleibaum und Ariane Kay

weitere Infos siehe Internet-Seite: www.Lauftreffsiebengebirge.de

Leichtathletik (mit Zusatzbeitrag)

Winter (zwischen Herbst- und Osterferien)

wird noch bekannt gegeben

Gruppe 1	6 bis 8-jährige		Turnhalle Ittenbach
Gruppe 2	9- bis 10-jährige		Turnhalle Ittenbach
Gruppe 3	11- bis 14-jährige		Turnhalle Ittenbach
Gruppe 2 und 3			Sportplatz Oberpleis
Gruppe 4	ab 15 Jahre		Sportplatz Oberpleis Turnhalle Ittenbach Sportplatz Oberpleis

Sommer (zwischen Oster- und Herbstferien)

Gruppe 1	6 bis 8-jährige	Mittwoch, 14:30 - 15:30 Uhr	Sportplatz Oberpleis
Gruppe 2	9- bis 10-jährige	Mittwoch, 15:45 - 16:45 Uhr	Sportplatz Oberpleis
Gruppe 3	11- bis 14-jährige	Mittwoch, 17:00 - 18.30 Uhr	Sportplatz Oberpleis
Gruppe 2 und 3		nach Bedarf Freitag, 15.30 - 17.00 Uhr	Sportplatz Oberpleis
Gruppe 4	ab 15 Jahre	Mittwoch, 18.45 - 20.15 Uhr	Sportplatz Oberpleis

Stand:Sept.2020

Bei Interesse bitte Kontakt mit den Übungsleitern aufnehmen!

Christina Leven (Grp. 4) 0160 - 144 92 92 christina.leven@gmx.de
(Abteilungsleitung und Übungsleiterin Gruppe 4)

Alina Jonas (Gruppe 1-3) 0157 - 346 975 44 alinajonas@gmx.de

Sportabzeichen

z. Zt keine Abnahmen auf dem Sportplatz
nur in der Männer-Sportgruppe Montags 18.30 Uhr

Handball-Abteilung

genaue Trainingszeiten

siehe auf der Internetseite

www.HSG-Siebengebirge.de

Maler- und Lackierermeisterin

Harf-Dahm Claudia

Familienbetrieb

>> seit über 50 Jahren <<



Wir bringen Farbe in Ihr Leben:

Fassadenanstrich • Maler-, Lackier- und
Tapezierarbeiten • Dekorputze • Wisch-
und Spachteltechniken • Zierprofile •



Buchfinkenweg 3 • 53639 Königswinter

Tel.: 0 22 44 / 87 02 73 www.harf-dahm.de

Fax: 0 22 44 / 87 09 39 maler@harf-dahm.de

www.malertest.de

Bildquelle: Harf-Dahm

Yoga -Kursangebot nur nach Anmeldung-

Die 17:35 - 18:50 THO

Hobby - Ball Gruppe für Männer + 40

Do. 19:00- 20:30 H'rott

Volleyball für Frauen und Männer

Do. 20:30 - 22:00 THO

Fr. 19:45 - 22:00 H'rott

Vorstand:

1. Vorsitzender	Keppler	Christian	0 22 44 / 24 48 dienstl.	
2. Vorsitzender	Stephan	Marcel		
Geschäftsführer	Bellinghausen	Peter	0 22 44 / 87 02 93	0177/2772523 d.
Rechnungsführerin	Langschwager	Cilly	0 22 44 / 939 777	ab 16:00 Uhr
Schriftführer	Lohmar	Frank		

Abtl.Leitung bitte dem Programm entnehmen

Geschäftsstelle:

Postadresse: Siebengebirgsstraße 65, 53639 Königswinter

Telefon: 02244 / 90 10 12 ** Fax: 90 10 13

** Büro ist nicht regelmäßig besetzt

Internet: www.hsg-siebengebirge-thomasberg.de

Mitgliederverwaltung:

Tel. 02244 / 939 777 Fax: 03212 / 1207330

E-Mail: hsg-mitgliederverwaltung@online.de

Anschrift: 53639 Königswinter Herzeleid 41 a

Bankverbindung:

Voba Bonn Rhein-Sieg

Mitgliedskonto: IBAN DE 39 380 601 86 240 6262 017

Spendenkonto: IBAN DE 17 380 601 86 240 6262 025

Vereinsregister: Amtsgericht Siegburg

VR 2958

Stand: Januar 2023