



## 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 Sportmöglichkeiten mit qualifizierten Übungsleitern in zwei Turnhallen und einem Außengelände an, über die wir Euch auf den folgenden Seiten informieren möchten.

Wir hoffen, mit diesem Angebot Eure Neugierde geweckt zu haben. Gerne laden wir auf unsere Homepage ein; dort kann man sich näher über uns informieren:

[ts-mauenheim.de](https://ts-mauenheim.de)

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

TURNERSCHAFT  
Köln-Mauenheim



100 JAHRE  
1921-2021

TURNERSCHAFT  
Köln-Mauenheim



100 JAHRE  
1921-2021

## Interesse, bei uns mitzumachen?

- Eltern-Kind-Turnen \*
- Kinderturnen \*
- Turnen für Fortgeschrittene
- Parkour + Freerunning
- 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](https://ts-mauenheim.de)

Stand: September 2022

# UNSER SPORT- PROGRAMM

für Kinder, Jugendliche  
und Erwachsene  
**+ Rehasport**





## FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

### Eltern-Kind-Turnen\*

1 – 3 Jahre	dienstags	16.30 – 17.30 Uhr
3 – 5 Jahre	montags	16.30 – 17.30 Uhr
	mittwochs	16.45 – 17.45 Uhr
	freitags	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 – 19.30 Uhr

### Turnen für Fortgeschrittene

Jugendliche ab 12 Jahren	dienstags	17.45 – 19.00 Uhr
--------------------------	-----------	-------------------

### Parkour + Freerunning

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
--------	---------	-------------------

### Yoga

Damen und Herren	mittwochs	18.00 – 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

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

### Bewegt älter werden

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



### Wirbelsäulengymnastik

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

### Body Workout

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

### Badminton\*\*

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

### Bogensport\*\*\*

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

## REHASPORT

### Orthopädie

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

### Herzsport Rehasport

unter ärztlicher Begleitung	dienstags	20.00 – 21.30 Uhr
-----------------------------	-----------	-------------------

### VERANSTALTUNGSORTE:

Turnhalle Bergstraße, gegenüber St. Quirinus

\*\* Turnhalle des Erich-Kästner-Gymnasiums,  
Niehl, Castroper Straße

\*\*\* Bezirkssportanlage Weidenpesch,  
Scheibenstraße 21a, 50737 Köln