



Trainingszeiten Stand 10. Oktober 2016

HANDBALL

Herren und Damen TuS 08 Lintorf

1. Herren Oberliga Christian Beckers	Di 20.15 - 22.00 Uhr Do 20.15 - 22.00 Uhr Fr 19.30 - 20.45 Uhr	Schulzentrum Lintorf Halle 1 - 3
2. Herren Bezirkliga René Osterwind	Di 19.00 - 20.30 Uhr Do 19.00 - 20.30 Uhr	Schulzentrum Lintorf Halle 1 - 3
1. Damen Kreisliga Ralph Brucherseifer	Mo 20.00 - 21.30 Uhr Mi 20.00 - 21.30 Uhr	Schulzentrum Lintorf Halle 1 - 3

Jugend Männlich TuS 08 Lintorf

B-Jugend bis 16 Jahre Daniel Ziebold/Christian Beckers	Di 17.00 - 18.15 Uhr Do 17.30 - 19.00 Uhr	Schulzentrum Lintorf Halle 1-3
C-Jugend bis 14 Jahre Andreas Kropp/Tim Bauerfeld	Di 18.00 - 19.15 Uhr Fr 18.00 - 19.30 Uhr	Schulzentrum Lintorf Halle 1 - 3

Jugend Männlich TuS 08 Lintorf - Individualtraining

C-Jugend bis 16 Jahre Christian Beckers	Mo 18.45 - 20.00 Uhr	Schulzentrum Lintorf Halle 1-3
B-Jugend bis 16 Jahre Christian Beckers	Mo 20.00 - 21.15 Uhr mit 1. Herren	Schulzentrum Lintorf Halle 1 - 3

Jugend Gemischt TuS 08 Lintorf

E-Jugend bis 10 Jahre Vincent Rose/Dennis Runte Anja Molthahn-Heitmeyer	Mi 17.00 - 18.30 Uhr Fr 16.30 - 18.00 Uhr	Schulzentrum Lintorf Halle 1 - 3
F-Jugend bis 10 Jahre Janis Löwenstein	Fr 16.00 - 17.30 Uhr	Schulzentrum Lintorf Halle 1 - 3
Unsere Minis Helga Falhs ab 5 Jahre	Mi 17.00 - 18.00 Uhr	Schulzentrum Lintorf Halle 5

Jugend Weiblich MSG TV Ratingen/TuS 08 Lintorf

A-Jugend bis 18 Jahre Gabi Bend/Anja Twellmeyer	Mo 18.00 - 19.30 Uhr Mi 19.00 - 20.30 Uhr	Schulzentrum Lintorf Halle 1-3
C-Jugend bis 14 Jahre Monika Wagner	Mo 18.00 - 19.30 Uhr Mi 18.00 - 19.00 Uhr	Schulzentrum Lintorf Halle 1 - 3

TURN- UND SPORTVEREIN 08 LINTORF E.V.

Trainingszeiten Sportarten



Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.
Brandsheide 30 • 40885 Ratingen
Tel.: 02102 / 74005-0 • www.tus08lintorf.de

Wir bewegen Lintorf!

Trainingszeiten Stand 9. Mai 2017



SCHWIMMEN

Delphin 1	Donnerstag 17.45 – 18.15 Uhr Sonntag 09.30 – 10.00 Uhr	Hallenbad Lintorf Hallenbad Lintorf
Delphin 2	Sonntag 10.15 – 11.00 Uhr	Hallenbad Lintorf
Delphin 2 + 3	Donnerstag 17.45 – 18.30 Uhr	Hallenbad Lintorf
Delphin 3	Sonntag 09.30 – 10.15 Uhr	Hallenbad Lintorf
Bronze	Montag 17:45 - 18:30 Uhr	Hallenbad Lintorf
Silber 1, Gold 1	Mittwoch 18:30 - 19:30 Uhr	Hallenbad Lintorf
Silber 2, Gold 2	Mittwoch 19:00 - 19:30 Uhr	Hallenbad Lintorf
Nachwuchsmannschaft I "Jüngere"	Dienstag 16:30 - 17:30 Uhr Donnerstag 17.45 – 18.30 Uhr	Hallenbad Lintorf Hallenbad Lintorf
Nachwuchsmannschaft II „Ältere“	Dienstag 17:30 - 18:30 Uhr Donnerstag 18.30 – 19.30 Uhr	Hallenbad Lintorf Hallenbad Lintorf
Nachwuchsmannschaft II „Ältere“ Gymnastik	Donnerstag 18.00 – 18.30 Uhr	Hallenbad Lintorf
Nachwuchsmannschaft Masters	Samstag 15:00 - 16:00 Uhr	Hallenbad Lintorf
Masters	Montag 20:00 - 21:00 Uhr Donnerstag 20.00 – 21.00 Uhr	Hallenbad Lintorf Hallenbad Lintorf
WK 1	Montag 18:30 - 20:00 Uhr Dienstag 17:00 - 18:30 Uhr Mittwoch 17:00 - 18:30 Uhr Samstag 16:00 - 17:30 Uhr	Hallenbad Lintorf Hallenbad Lintorf Hallenbad Lintorf Hallenbad Lintorf
WK 1 Gymnastik	Samstag 15:30 - 16:00 Uhr	Hallenbad Lintorf

Trainingszeiten Stand 9. Mai 2017



SCHWIMMEN <i>Forts.</i>		
WK 1 + 2	Montag 17:45 - 18:20 Uhr Donnerstag 18:30 - 20:00 Uhr	Sportfreianlage Jahnstraße Hallenbad Lintorf
WK 1 + 2 Gymnastik	Donnerstag 18:10 - 18:30 Uhr	Hallenbad Lintorf
WK 3	Montag 18:30 - 19:30 Uhr Mittwoch 17:00 - 18:00 Uhr Samstag 15:00 - 16:00 Uhr	Hallenbad Lintorf Hallenbad Lintorf Hallenbad Lintorf

Weitere Info über die Seite der Schwimmabteilung:
<http://www.delphin-tus08lintorf.de/>

TANZEN

Tag/Uhrzeit	Gruppe/Programm
mittwochs 19:15 - 20:15 Uhr	Standard / Latein
donnerstags 19:30 - 21:30 Uhr	Standard/Latein
freitags 19:30 - 21:30 Uhr	<u>(Boogie-Woogie Sonderkurs nach Absprache)</u>

Trainingszeiten Stand 9. Mai 2017



TURNEN

Kinderturnen, 3 bis 6 Jahre	Mittwoch 16.00 - 17.00 Uhr	Turnhalle Am Weiher
Vater/Mutter mit Kind, ab 8 Mon. bis 2 Jahre	Donnerstag 15.30 - 16.30 Uhr	Schulzentrum, Halle 5
Vater/Mutter mit Kind 2 bis 4 Jahre	Dienstag 16.00 - 17.00 Uhr	Turnhalle Am Weiher
Kinderturnen, 4 bis 7 Jahre	Montag 16.30 - 17.30 Uhr	Turnhalle Thunesweg
Kinderturnen, 7 bis 10 Jahre	Montag 17.30 - 18.30 Uhr	Turnhalle Thunesweg
Kinderturnen, ab 10 Jahre	Montag 18.30 - 19.30 Uhr	Turnhalle Thunesweg
Powerkids 6 bis 12 Jahre	Mittwoch 17.00 - 18.30 Uhr	Turnhalle Am Weiher
Ballsportgruppe, Kinderturnen gemischt, 4 bis 6 Jahre	Montag 16.00 - 17.00 Uhr	Turnhalle Am Weiher
Frauengymnastik Body Shape Workout	Montag 19.00 - 20.00 Uhr, 20.00 - 21.00 Uhr Dienstag 18.30 - 19.30 Uhr	Turnhalle Am Weiher Turnhalle Thunesweg
Bodystyling		
Wirbelsäulengymnastik	Mittwoch 18.30 - 19.30 Uhr, 19.30 - 21.30 Uhr,	Turnhalle Am Weiher
Männerfitness	Montag 18.00 - 19.00 Uhr	Turnhalle Am Weiher
Fitness-Training, gemischt	Dienstag 20.00 - 22.00 Uhr	Turnhalle Am Weiher
Orthopädisches Gesundheitstraining	Dienstag 19.30 - 20.15 Uhr	Turnhalle Thunesweg
Ballsport	Dienstag 20.00 - 22.00 Uhr Freitag 20.00 - 22.00 Uhr	Schulzentrum, Halle 4 Turnhalle Thunesweg
Thai-Bo	Donnerstag 20.15 - 21.15 Uhr	Turnhalle Am Weiher

Trainingszeiten Stand 2. September 2016



VOLLEYBALL

Anfänger U12	Montag Freitag	17.00 - 18.00 Uhr 17.00 - 18.30 Uhr	Turnhalle JPM, Am Weiher 4 Turnhalle JPM, Am Weiher 4
Anfänger U12/U13	Mittwoch	16.30 - 18.00 Uhr	Turnhalle EDS Duisburger Str. 14
Anfänger männliche U16	Mittwoch	18.00 - 19.30 Uhr	Turnhalle EDS Duisburger Str. 14
weibl. U13/U14	Donnerstag	16.30 - 18.00 Uhr	Schulzentrum Lintorf, Halle 4
weibliche Jugend U16	Dienstag Freitag	16.30 - 18.15 Uhr 16.00 - 18.00 Uhr	Schulzentrum Lintorf, Halle 5 Schulzentrum Lintorf, Halle 4
weibliche Jugend, U18 I	Mittwoch Freitag	18.00 - 20.00 Uhr 18.30 - 20.00 Uhr	Schulzentrum Lintorf, Halle 5 Turnhalle JPM, Am Weiher 4
weibliche Jugend, U18 II	Dienstag Donnerstag	18.15 - 20.00 Uhr 18.00 - 20.00 Uhr	Schulzentrum Lintorf, Halle 5 Schulzentrum Lintorf, Halle 4
weibliche Jugend, U20	Dienstag Donnerstag	20.00 - 22.00 Uhr 18.00 - 20.00 Uhr	Schulzentrum Lintorf, Halle 4 Schulzentrum Lintorf, Halle 5
männliche Jugend U16	Montag	16.30 - 18.30 Uhr	Schulzentrum Lintorf, Halle 5
männliche Jugend U20	Montag Freitag	18.30 - 20.00 Uhr 18.00 - 20.00 Uhr	Schulzentrum Lintorf, Halle 5 Schulzentrum Lintorf, Halle 4
SG TuS - TVA	Montag Freitag	19.30 - 21.30 Uhr 18.00 - 20.00 Uhr	Schulzentrum Lintorf, Halle 4 Schulzentrum Lintorf, Halle 5
Herren 1	Mittwoch Freitag	20.00 - 22.00 Uhr 20.00 - 22.00 Uhr	Schulzentrum Lintorf, Halle 5 Schulzentrum Lintorf, Halle 5
Herren 2	Mittwoch Freitag	19.30 - 22.00 Uhr 20.00 - 22.00 Uhr	Schulzentrum Lintorf, Halle 4 Schulzentrum Lintorf, Halle 4
Hobby-Mixed - Liga A	Mittwoch	20.00 - 22.00 Uhr	Turnhalle EDS Duisburger Str. 14
Hobby-Mixed	Donnerstag	20.00 - 22.00 Uhr	Schulzentrum Lintorf, Halle 5

Trainingszeiten

Stand 9. Mai 2017



BOGENSPORT

Jugend und Erwachsene	Montag 18.00 - 20.30 Uhr Mittwoch 18.00 - 20.30 Uhr	Sportplatz Schulzentrum
Jugend und Erwachsene	Samstag <i>(nach Absprache)</i> 10.00 - 13.00 Uhr	Sportplatz Schulzentrum

BASKETBALL

U14 Anfänger	Montag 16.30 - 18.00 Uhr Mittwoch 16.30 - 18.00 Uhr	Schulzentrum, Halle 4
U18 Herren	Montag 18.00 - 19.30 Uhr Mittwoch 18.00 - 19.30 Uhr	Schulzentrum, Halle 4

FLOORBALL

Jugend (7-16 Jahre)	Mittwoch 18.30 - 20.00 Uhr	Lintorf, Thunesweg, Comenius Schule
Jugend ab 16 + Erwachsene	Mittwoch 20.00 - 21.30 Uhr	Lintorf, Thunesweg, Comenius Schule
Jugend (7-18 Jahre)	Freitag 17.00 - 18.30 Uhr	<i>Herbstferien bis Ostern</i> Schulzentrum, Halle 5
Jugend (7-18 Jahre)	Freitag 17.00 - 18.30 Uhr	<i>Ostern bis Herbstferien</i> Lintorf, Thunesweg, Comenius Schule

ANGERLAND LAUFTREFF

Sommertraining	Montag, Mittwoch und Freitag ab 18.15 Uhr	Parkplatz „Hinkesforst“ Tiefenbroicher Str.
Wintertraining	Montag und Mittwoch ab 18.15 Uhr Samstag ab 15.00 Uhr	Parkplatz „Hinkesforst“ Tiefenbroicher Str.

KORONARSPORT

Arzt und Übungsleiter vom Verein Gesundheitssport, Düsseldorf	Montag 20.00 - 21.30 Uhr	Turnhalle Haus Siloah, Eichförschen
---	-----------------------------	--

WASSERGYMNASTIK

Kursangebot auf Nachfrage		Kath. Krankenhaus, Ratingen
---------------------------	--	--------------------------------

Trainingszeiten

Stand 9. Mai 2017



LEICHTATHLETIK

Eltern mit Kind

Beim Eltern-Kind-Turnen entdecken unsere Kleinen mit Hilfe von einfachen Motorik- und Bewegungsspielen die Freude und den Spaß am Sport. Kognitive Reize sollen die Neugier der Kids wecken. Abwechslungsreiche Bewegungsparcours regen zum Springen, Klettern, Schwingen und Balancieren an. Zudem fördert das Meistern neuer Herausforderungen das Selbstvertrauen. Und ganz nebenbei können Kinder und Eltern schnell und unkompliziert neue Kontakte knüpfen und Freunde finden.

Zielgruppe:	Mädchen und Jungen von 2 - 4 Jahre
Leitung:	Steffen Mazat
Trainingszeiten:	Montag: 16.15 – 17.15 Uhr
Ort:	Lintorf, Duisburger Straße, Eduard-Dietrich-Schule

Sport, Spiel und Spaß

Im Vordergrund dieser Gruppe steht die spielerische Einführung der Kinder in die Grunddisziplinen der Leichtathletik. Spiele zur allgemeinen Verbesserung der Motorik, Sprung- und Wurfübungen, Laufen von kurzen Strecken sowie leichtes Ausdauertraining gehören zum Inhalt der Trainingseinheit. Kinder dieser Gruppe nehmen an keinen Wettkämpfen teil.

Zielgruppe:	Mädchen und Jungen von 4 - 7 Jahre Mädchen und Jungen von 8 - 11 Jahre
Leitung:	Stephanie Burggraf
Trainingszeiten:	Freitag 15.00 - 16.30 Uhr / 4 - 7 Jahre Freitag 16.30 - 18.00 Uhr / 8 - 11 Jahre
Ort:	Lintorf, Sportfreianlage Jahnstr.

U8 / U10 / U12 / U14

Ziel dieser Gruppe ist das Erlernen leichtathletischer Grunddisziplinen. Erste Techniken in den Bereichen Lauf, Wurf und Sprung werden den Kindern beigebracht. Das Training ist altersentsprechend leistungsorientiert und bereitet die Kinder zur Teilnahme an ersten ausgewählten Wettkämpfen vor. An diesen nehmen die Sportler auf Wunsch teil.

Zielgruppe:	Mädchen und Jungen von 6 - 13 Jahre (U8/U10/U12/U14)
Leitung:	Nicole Engelbrecht, Steffen Mazat und Roul Zucali
Trainingszeiten:	Dienstag: U8-U10: 17.00-18.30 Uhr; U12-U14: 17.00-18.30 Uhr Donnerstag: 17.00 - 18.30 Uhr Freitag: 17.00 - 18.30 Uhr
Ort:	U8-U10 Dienstag: Lintorf, Sportfreianlage Jahnstr. U12-U14 Dienstag: Lintorf, Sportfreianlage Jahnstr. U8/U10/U12/U14 Donnerstag: Lintorf, Sportfreianlage Jahnstr. U8/U10/U12/U14 Freitag: Lintorf, Sportfreianlage Jahnstr. 12/U14 Freitag: >> nur in den geraden Kalenderwochen << Ratingen, Stadion, Stadionring

Trainingszeiten Stand 9. Mai 2017



LEICHTATHLETIK

U16 / U18 / U20	
Diese Gruppe spricht Schüler und Jugendliche an, die regelmäßig an Wettkämpfen und Meisterschaften teilnehmen. Das Training verfolgt konsequent die Vertiefung bereits erworbener Fertigkeit- und Fähigkeiten und fördert die Athletinnen und Athleten in ihrer individuellen Weiterentwicklung. Gezieltes Techniktraining in den Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen wird auf Hürdensprint und Hochsprung, Speerwurf und Kugelstoßen ausgedehnt. Altersgerechtes Krafttraining -insbesondere in den Wintermonaten- ergänzt den Trainingsumfang. Diese Gruppe trainiert 3-mal wöchentlich, wobei der 3. Trainingstag speziell auf die Durchführung von Lauf- und Sprinttraining abzielt. Ballspiele zur Verbesserung der allgemeinen Motorik sowie des Reaktionsvermögens runden das ganzheitliche Training ab und fördern gleichzeitig den Teamgeist innerhalb der Trainingsgruppe.	
Zielgruppe:	Mädchen und Jungen von 14 - 19 Jahre (U16 / U18 / U20)
Leitung:	Steffen Mazat, Dirk Gottschling und Lisa Baerwald
Trainingszeiten:	Montag: Fördertraining 18.00 - 19.30 Uhr nur nach Absprache Dienstag: 18.00 - 20.00 Uhr Donnerstag: 18.00 - 20.00 Uhr Freitag: 18.00 - 20.00 Uhr
Ort:	Montag: Lintorf, Sportfreianlage Jahnstr. Dienstag: Lintorf, Sportfreianlage Jahnstr. Donnerstag: Lintorf, Sportfreianlage Jahnstr. Freitag: Ratingen, Stadion, Stadionring

Laufgruppe	
Diese Gruppe wurde für ambitionierte Sportlerinnen und Sportler ins Leben gerufen, die gerne unter Gleichgesinnten trainieren möchten. Es sind auch diejenigen angesprochen, die sich den Herausforderungen unterschiedlichster Strecken stellen und sich professionell auf Wettkämpfe vorbereiten wollen. Unsere erfahrenen und sehr erfolgreichen Lauftrainer haben für jeden Teilnehmer sicherlich den passenden Tipp oder Trainingsplan auf Lager. Laufanfänger sind ebenfalls herzlich willkommen.	
Zielgruppe:	Jugendliche ab 16 Jahre
Leitung:	Robert Jäkel, Enrico Dietrich und Claudia Rey
Trainingszeiten:	Mittwoch: 9.00 - 11.00 Uhr und 18.30 - 20.00 Uhr, Samstag: nur nach Absprache, Sonntag: 10.30 Uhr
Ort:	Mittwoch und Sonntag: Lintorf, Sportfreianlage Jahnstr. Samstag: nach Absprache

Trainingszeiten Stand 26. August 2015



TISCHTENNIS

Schüler- und Jugendbereich Anfänger und Fortgeschrittene	Montag 17.15 - 19.00 Uhr Dienstag 16.30 - 19.00 Uhr Donnerstag 16.30 - 19.00 Uhr Freitag 16.30 - 19.00 Uhr	Turnhalle Duisb. Str.
Damen und Herren Trainings- / Spielzeiten	Montag 19.00 - 22.00 Uhr Dienstag 19.00 - 22.00 Uhr Donnerstag 19.00 - 22.00 Uhr Freitag 19.00 - 22.00 Uhr	Turnhalle Duisb. Str.
Spieltage 1. Herren 2. Herren 3. Herren 4. Herren 5. Herren 6. Herren 7. Herren	Samstag ab 17.30 Uhr Samstag ab 17.30 Uhr Freitag ab 19.00 Uhr Donnerstag ab 19.00 Uhr Montag ab 19.30 Uhr Donnerstag ab 19.00 Uhr Montag ab 19.30 Uhr	Turnhalle Duisb. Str.

Struktur und Ansprechpartner im TuS 08 Lintorf

Präsidium

Präsident	Christian Koch, ☎ 0172 / 4989111, ✉ christian.koch@tus08lintorf.de
Präsidium	Manfred Haufs, ☎ 02102 / 31864, ✉ manfred.hauf@tus08lintorf.de
Präsidium	Antje Müller, ☎ 0171 / 5479952, ✉ antje.mueller@tus08lintorf.de
Präsidium	Georg Oberscheven, ☎ 0152 / 23359219, ✉ georg.obersheven@tus08lintorf.de

Vorstand

Vorsitzender	Detlev Czoske, ☎ 0163 / 2627284, ✉ czoske@tus08lintorf.de
Vorstand	Alexander Kraus, ☎ 02102 / 74005-23, ✉ alexander.kraus@tus08lintorf.de
Vorstand	Christian Reker, ☎ 0172 / 8638309, ✉ christian.reker@tus08lintorf.de

Abteilungsleiter

Handball	Marcus Vogel, ✉ marcus.vogel.ha@tus08lintorf.de
Tischtennis	Jörg Kögler, ☎ 02102 / 127612, ✉ joerg.koegler.tt@tus08lintorf.de
Turnen	Michael Krauß, ☎ 02102 / 399436, ☎ 02102 / 939572, ✉ michael.krauss.tu@tus08lintorf.de

Ansprechpartner für:

Basketball	Sebastian Lahme, ✉ sebastian.lahme.ba@tus08lintorf.de
Bogensport	Jürgen Orlich, ✉ juergen.orlich.bo@tus08lintorf.de
Floorball	Andreas Ritter, ✉ andreas.ritter.fl@tus08lintorf.de
Leichtathletik	Carola Schauerte, ✉ carola.schauerte.la@tus08lintorf.de
Schwimmen	Frauke Kraatz ☎ 02102 / 5358800, ✉ frau.kraatz.sw@tus08lintorf.de Jörg Engel ☎ 02102 / 5796446, ✉ joerg.engel.sw@tus08lintorf.de
Tanzen	Annegret von der Heyden, ☎ 0211 / 400556, ✉ anne.vonderheyden.ta@tus08lintorf.de
Volleyball	Michael Krauß, ☎ 02102 / 399436, ☎ 02102 / 939572 ✉ michael.krauss.tu@tus08lintorf.de

Öffnungszeiten und Geschäftsstelle

Stand: Dezember 2016

Geschäftsstelle

Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.
Brandsheide 30 · 40885 Ratingen
geöffnet: MO - FR von 09.00 bis 15.00 Uhr,
☎ 02102 / 74005-0, ☎ 02102 / 74005-99
✉ mail@tus08lintorf.de ✉ www.tus08lintorf.de
✉ mail@tusfit.de ✉ www.tusfit.de

Geschäftsstellenleiterin

Regina Schink,
☎ 02102 / 74005-22, ✉ regina.schink@tus08lintorf.de

Verwaltung, Buchhaltung

Martina Effertz,
☎ 02102 / 74005-24, ✉ martina.effertz@tus08lintorf.de

Verwaltung, Buchhaltung

Tim Humrich,
☎ 02102 / 74005-27, ✉ tim.humrich@tus08lintorf.de

Ansprechpartner Reha

Hagen Schink,
☎ 02102 / 74005-20, ✉ hagen.schink@tus08lintorf.de

Technischer Leiter

Ausbildung zum
Gesundheitstrainer (IST)
und Sport- Fitnessbetriebswirt (IST)
Sportkoordinatorin

Janis Löwenstein,
☎ 02102 / 74005-96, ✉
janis.loewenstein@tus08lintorf.de

Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)

Sabrina Schmitz
☎ 0174 / 9988084, ✉ sabrina.schmitz@tus08lintorf.de

Patrick Achenbach
☎ 02102 / 74005-28,
✉ patrick.achenbach@tus08lintorf.de

Postadresse:

TuS 08 Lintorf e.V.
Brandsheide 30
40885 Ratingen

Bankverbindung

Inhaber: TuS 08 Lintorf e.V.
IBAN: DE073345 0000 1040 7279 09
BIC: WELADED1VEL
IBAN: DE983345 0000 0042 3030 40
BIC: WELADED1VEL (Spendenkonto)

Vereinsregister

VR 20210 Amtsgericht Düsseldorf



Wir bewegen Lintorf!