



**TSV JAHN 05**  
Düsseldorf-Oberkassel e.V.



**TSV JAHN 05**  
Düsseldorf-Oberkassel e.V.



**TSV JAHN 05**  
Düsseldorf-Oberkassel e.V.

**Beiträge:**

	Alter	Monatsbeitrag
Kinder	0 – 14	€ 6,50
Jugendliche	15 – 18	€ 7,00
Erwachsene	19 – 99	€ 10,00
Studenten mit Nachweis	19 – 27	€ 7,00

Passiv	€ 30,00 / Jahr
Sozialbeitrag Kinder & Jgd.	€ 30,00 / Jahr
Sozialbeitrag Erwachsene	€ 50,00 / Jahr
Familienbeitrag*	€ 250,00 / Jahr

**Eltern + Kind Turnen:**

Erwachsenenbeitrag, Kind bis 4 Jahre beitragsfrei

\*gilt für Familienmitglieder, die im selben Haushalt leben. Abteilungsbeiträge werden zusätzlich fällig.

Bei Zahlung im Lastschriftverfahren reduziert sich der Grundbetrag (außer Familien-, Passiv- und Sozialbeitrag) um 6,00 pro Jahr.

Düsseldorf-Oberkassel e.V.  
Postfach 11 12 23  
40512 Düsseldorf

Telefon 0211 / 57 08 65

www.tsv-jahn.de  
tsv-jahn@tsv-jahn.de

Jetzt unsere Gratis-App laden!



**Kostenloses  
Probetraining**

Infos unter 0211 / 57 08 65  
oder tsv-jahn@tsv-jahn.de



**Zusätzliche Abteilungsbeiträge pro Monat:**

**Badminton:**

Jgd.	€ 3,50
Stud.	€ 7,00
Erw.	€ 7,00

**Handball:**

Ki+ Jgd.	€ 3,50
Stud.	€ 7,00
Erw.	€ 7,00

**Taekwondo:**

Ki + Jgd.	€ 3,50
Stud.	€ 7,00
Erw.	€ 7,00

**Aufnahmegebühr:** € 9,00

Änderungen vorbehalten

Vorsitzender:  
Klaus Holtmann

stellv. Vorsitzender:  
Markus Lendeckel

stellv. Vorsitzender:  
Jürgen Rath

Jugendbeauftragte:  
Sandra Harmßen

(c) LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann,  
Michael Stephan, Ottmar Sensen



## Jede Menge Sport in deinem Verein von A-Z

### Badminton \*

Ansprechpartner: Sven Holly Tel. 0211 - 56 94 79 90

Erwachsene/Anfänger	Dienstag	18:00 - 19:00	Schorlemerstraße
Erwachsene/Fortgeschrittene	Dienstag	19:00 - 21:00	Schorlemerstraße
Ab 14J.	Mittwoch	18:00 - 19:30	Hansaallee
01.04.-30.09.	Donnerstag	18:00 - 19:30	Lewitstraße
01.10.-30.03.	Donnerstag	18:00 - 20:00	Schorlemerstraße

### Ballsport

Hobby Basketball *	Montag	20:00 - 22:00	Schorlemerstraße
	Donnerstag	20:00 - 22:00	Schorlemerstraße
Hallenfußball	Dienstag	18:00 - 20:00	Cimbernstraße
Kinder 6-10J.	Freitag	16:00 - 17:00	Cimbernstraße

### Handball

(Trainingszeiten auf Anfrage)

Ansprechpartner: Sebastian Riech Tel. 0172-9585756

### Taekwondo

Ansprechpartner: Sandra Harmßen Tel. 0172-2909831

Kinder ab 6J.	Montag	17:30 - 18:30	Salierplatz
Kinder ab 6J.	Donnerstag	16:00 - 17:00	Cimbernstraße
Kinder Fortgeschrittene	Montag	18:30 - 19:30	Salierplatz
Kinder Fortgeschrittene	Donnerstag	17:00 - 18:00	Cimbernstraße
Jugendliche u. Erwachsene	Donnerstag	18:00 - 19:30	Cimbernstraße
Jugendliche u. Erwachsene	Freitag	18:30 - 20:30	Cimbernstraße

### Tischtennis \*

Jedermann	Freitag	15:00 - 16:30	Löricker Straße
	Samstag	11:00 - 13:00	Löricker Straße

### Volleyball

Hobbyliga mixed	Montag	19:30 - 21:00	Hansaallee
Hobby mixed	Donnerstag	19:30 - 21:30	Comeniusstraße
Damen	Montag	20:00 - 22:00	Cimbernstraße
	Mittwoch	20:00 - 21:30	Cimbernstraße
Herren Senioren	Montag	20:00 - 21:30	Comeniusstraße
Mädchen 12 - 15J.	Montag	16:00 - 17:30	Comeniusstraße
Mädchen 12 - 15J.	Freitag	15:00 - 16:30	Comeniusstraße
Mädchen 15 - 18J.	Freitag	16:30 - 18:00	Comeniusstraße

### Turnen und Gymnastik

Turnen für Kinder und Jugendliche

Eltern und Kind	Montag	15:15 - 16:45	Löricker Straße
1,5 bis 3J.	Dienstag	10:00 - 11:00	Comeniusstraße
	Dienstag	11:00 - 12:00	Comeniusstraße

Eltern und Kind	Montag *	16:00 - 17:00	Heerdter Landstraße
2,5 bis 4J.	Dienstag *	16:00 - 17:00	Salierplatz
	Dienstag *	17:00 - 18:00	Salierplatz
	Mittwoch *	16:00 - 17:00	Salierplatz
	Mittwoch *	17:00 - 18:00	Salierplatz
	Mittwoch	16:00 - 17:00	Löricker Straße
	Mittwoch *	16:00 - 17:00	Cimbernstraße
	Donnerstag *	16:00 - 17:00	Salierplatz
Vorschulalter 3-4J.	Freitag	16:00 - 17:00	Salierplatz
Vorschulalter 4-6J.	Montag *	17:00 - 18:30	Heerdter Landstraße
	Dienstag	17:00 - 18:00	Cimbernstraße
	Dienstag	18:00 - 19:00	Salierplatz
	Mittwoch *	17:00 - 18:30	Cimbernstraße
	Mittwoch	15:00 - 16:00	Löricker Straße
	Donnerstag	17:00 - 18:00	Salierplatz
Kinder 6-8J.	Montag	15:45 - 16:45	Cimbernstraße
	Dienstag	15:45 - 17:00	Cimbernstraße
	Freitag	17:00 - 18:30	Cimbernstraße
Kinder 6-10J.	Dienstag	17:00 - 18:30	Heerdter Landstraße
Kinder 7-9J.	Dienstag	17:00 - 18:30	Heerdter Landstraße
Kinder ab 8J.	Freitag	18:00 - 19:30	Schorlemerstraße
Mädchen 8-12J.	Montag	18:00 - 19:30	Cimbernstraße
Dancing for kids 8J.	Montag	18:00 - 19:00	Alt Niederkassel
Jazzdance Jugendliche *	Donnerstag	19:00 - 20:00	Lütticher Straße
Ropeskipping ab 10J.	Mittwoch	18:30 - 20:00	Cimbernstraße
Sport und Bewegung 10-14J.	Dienstag	18:30 - 20:00	Heerdter Landstraße
Sport u. Spiel ab 8J.	Montag	16:30 - 18:00	Wickrather Straße
Yoga für Teens	Mittwoch	18:00 - 19:00	Salierplatz

### Fitness für Erwachsene

Aroha®	Mittwoch	20:00 - 21:30	Schorlemerstraße
Ashtanga Yoga	Dienstag	19:30 - 21:00	Schorlemerstraße
Body & Mind	Montag	19:00 - 20:00	Lütticher Straße
Body & Shape	Mittwoch	19:30 - 21:00	Lütticher Straße
Body Workout	Freitag	17:00 - 18:30	Löricker Straße
Damengymnastik	Mittwoch	18:00 - 19:00	Schorlemerstraße
	Mittwoch	19:00 - 20:00	Schorlemerstraße
Fatburning	Dienstag	19:00 - 20:00	Alt Niederkassel
Faszientraining	Mittwoch	18:00 - 19:30	Lütticher Straße
Fit am Morgen	Freitag	11:00 - 12:00	Löricker Straße
Fit 50 plus	Mittwoch	18:00 - 19:00	Alt Niederkassel
	Mittwoch	19:00 - 20:00	Alt Niederkassel
Fitnessgymnastik	Donnerstag	19:30 - 21:00	Cimbernstraße
Jazzdance Erwachsene	Donnerstag	20:00 - 21:15	Lütticher Straße
Konditionsgymnastik	Montag	19:00 - 20:00	Alt Niederkassel
Konditionsgymn.+Stretching	Montag	18:30 - 20:00	Heerdter Landstraße
Pilates	Dienstag	18:00 - 19:00	Alt Niederkassel
	Mittwoch	20:00 - 21:00	Salierplatz
	Freitag	8:00 - 9:00	Löricker Straße
	Freitag	9:00 - 10:00	Löricker Straße

Pilates für Einsteiger	Dienstag	20:00 - 21:30	Lütticher Straße
Push&Pull	Dienstag	20:00 - 21:30	Cimbernstraße
Senioren Gymnastik Damen	Dienstag	18:00 - 19:00	Lütticher Straße
Step Aerobic II	Montag	20:00 - 21:00	Lütticher Straße
TABATA	Montag	19:30 - 21:00	Salierplatz
Tai Chi für Einsteiger	Montag	18:00 - 19:00	Lütticher Straße
Total Bodyforming	Dienstag	19:00 - 20:00	Lütticher Straße
Vinyasa Yoga	Donnerstag	18:45 - 20:15	Hartwichstraße
Wirbelsäulen-gymnastik	Montag	13:15 - 14:15	Löricker Straße
	Montag	14:15 - 15:15	Löricker Straße
	Mittwoch	9:30 - 10:30	Löricker Straße
	Mittwoch	10:30 - 11:30	Löricker Straße
	Mittwoch	19:00 - 20:00	Salierplatz
	Donnerstag	18:30 - 19:30	Alt Niederkassel
	Freitag	10:00 - 11:00	Löricker Straße
Workout	Montag	20:00 - 21:00	Alt Niederkassel
Yoga meets Pilates	Donnerstag	19:30 - 20:45	Alt Niederkassel
Zumba®	Dienstag	20:00 - 21:00	Alt Niederkassel
	Mittwoch	20:00 - 21:00	Schorlemerstraße
	Freitag	18:00 - 19:00	Alt Niederkassel

### Wandern

separate Informationen und Termine im Internet [www.tsv-jahn.de](http://www.tsv-jahn.de)

### Turnhallen:

- 1 Comenius-Gymnasium, Hansaallee 90, 2 fach - Halle
- 2 Comenius-Gymnasium, Lütticher Straße 34, Gymnastikraum im Obergeschoss der 3 fach - Halle
- 3 Cecilien-Gymnasium, Schorlemerstraße 99
- 4 Friedrich-v.-Bodelschwingh-Schule, Cimbernstraße 24
- 5 Creativ-Haus, Comeniusstraße 1
- 6 Ev.Kindertagesstätte, Hartwichstraße
- 7 Don-Bosco-Schule, Salierplatz 37
- 8 Heinrich-Heine-Schule, Heerdter Landstraße 186
- 9 Pfarrheim St. Maria Hilfe d. Christen, Löricker Str. 37b
- 10 Katholische Grundschule Niederkassel, Alt Niederkassel 2a
- 11 Carl Benz Realschule, Lewitstr. 2
- 12 GGS Lörick, Wickrather Straße 31

\* z. Zt. voll belegt!

Stand: August 2018  
Änderungen vorbehalten



**TSV JAHN 05**  
Düsseldorf-Oberkassel e.V.