



bewegen. erleben. wohlfühlen.
Das neue Sportprogramm '23
innovativ, kostenfrei, im Siebengebirge

SPORTOUT!
Für Dich!
Jetzt!



FIT FOR YOU
AND PLANET BLUE



SPORTOUT:

Sportvereine draußen stark machen –
Gesunde Sportangebote nachhaltig
in der Natur gestalten



Liebe Sportlerin, lieber Sportler,

das Jahr 2023 steht beim TuS ganz im Zeichen von SPORTOUT: Wir verbinden mit Hilfe dieses Pilotprojekts des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), gefördert von der EU, **Natur und Bewegung** attraktiv in einem neuen **Sportprogramm**:

So haben wir für Sie unsere Vereinsangebote neu **gestaltet** (z. B. Yoga auf der Streuobstwiese, Gymnastik an Hidden-Places), Sportinfrastruktur **ausgebaut** (z. B. unsere neue Beachvolleyballanlage) und neue Übungsleiterinnen und Übungsleiter **gewonnen**, um mit Ihnen neue Sportarten draußen **auszuprobieren** (z. B. Breakdance, Bootcamp).

Unser Sportprogramm haben wir gemeinsam mit der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg, der SSG Königswinter und anderen Freunden und Partnern entwickelt – für Kinder und Jugendliche, Familien sowie alle jüngeren und älteren Erwachsene in unserem schönen Siebengebirge.

Wir möchten damit Sie, Menschen allen Alters und mit ihren ganz unterschiedlichen Interessen und Vorlieben, für **Sport im Verein begeistern!**

Sie sind herzlich eingeladen, unsere **kostenfreien SPORTOUT-Angebote** zu nutzen. Unsere Maxime: **bewegen** - Sie sich auf neues Terrain, **erleben** - Sie gemeinsame Aktivitäten unter freiem Himmel, **wohlfühlen** - in der Natur!

Selbstverständlich wird es beim TuS auch weiterhin Fußball, Basketball, Badminton, Turnen sowie Rehasport geben. Alle neuen Kurs-Angebote, die sich bereits jetzt großer Beliebtheit erfreuen, werden darüber hinaus einen festen Platz erhalten – draußen an der frischen Luft, aber auch in unserer neuen, vereinseigenen Sporthalle, die uns vielseitige Möglichkeiten bietet.

Schauen Sie in unser Sportprogramm, geben Sie uns gern ein Feedback und teilen Sie uns Ihre Ideen zu einem modernen Vereinsangebot der Zukunft für Oberpleis und Umgebung mit.

Wir freuen uns auf Sie!

Mit sportlichen Grüßen,

Michael Weber, Geschäftsführer TuS 05 Oberpleis
Anna Riegel-Schmidt, Projekt SPORTOUT



Kofinanziert von der Europäischen Union



„Sport draußen hat mich schon mein ganzes Leben total begeistert. Hier im wunderschönen Siebengebirge habe ich die Grundlagen meiner Karriere gelegt. Ich freue mich sehr, dass mein Heimatverein, die **SSG Königswinter**, und der **TuS 05 Oberpleis** dieses spannende Projekt durchführen und wünsche allen Sportlerinnen und Sportlern ganz viel Freude an den tollen Sportangeboten.“



Konstanze Klosterhalfen,
Europameisterin 2022 über 5.000 Meter & zweifache Olympionikin

INHALTSVERZEICHNIS

Radsport für alle	4
Streuobstwiesen-Yoga	5
Laufen & Naturathlon:	
Erlebnislaf	6
Erlebnis Natur	6
Trimm-Dich-Fit in der Natur	7
Lauf AG	7
Hidden-Places-Gym:	
Bootcamp	8
Gym Walk	8
Nordic Walking & Gymnastik	9
Pilates	9
Naturerlebnis Wandern	10
Outdoor Tanz:	
Breakdance	11
Standardtänze	11
Ecstatic Dance	12
Zumba Outdoor für Kids und Teens	12
Nature Dance	13
Sport am Beach	14
Natural Olympics	15



RADSPORT FÜR ALLE

Norbert Seeger, Johannes Kaminski u.a.

Mit Rennrad, Mountainbike, Trekkingrad oder E-Bike geht's nach Lust und Laune durch Königswinter und den Rhein-Sieg-Kreis! Wer Spaß am Radfahren hat, ist herzlich eingeladen!

Saison-Highlight: eine Radtour vom 22.-27. Juli durch die wunderschöne Eifel – über Aachen und Monschau geht's nach Belgien, die Mosel runter und über Koblenz zurück. Infos per Mail anfordern bei: m.weber@tus05-oberpleis.de

Unterstützt vom Verein „Radeln ohne Alter Bonn e. V.“ werden Menschen, die nicht selbst in die Pedale treten können, mit Rikschas durch die Natur gefahren.

Wann? samstags (alle), 11.00 Uhr
dienstags (Rennrad), 18.30 Uhr

Wo? Start am Vereinsheim des TuS 05 Oberpleis (Humboldtstraße 3a, 53639 Königswinter)

Wer? Radsportbegeisterte von Jung bis Alt, von Klein bis Groß. Vor Ort werden Wege, Tempo und Ziele mit den Guides besprochen. Eine Gruppeneinteilung nach Leistungsniveau und Rad-Disziplinen kann bei Interesse erfolgen.



STREUOBSTWIESEN-YOGA

Andrea Müller



Sonnenstrahlen und Wind auf der Haut, der Duft der Gräser und Blumen, das Rascheln der Blätter im Wind – Yoga in der Natur ist ein besonderes Erlebnis, das die Sinne schärft und uns dabei unterstützt, wach und präsent den gegenwärtigen Augenblick zu erfahren. Wir fühlen uns lebendig, entspannt und geerdet.

Wir gehen raus in die Natur und rollen die Matten aus: Mit sanften Mobilisierungs- und Dehnübungen, kräftigenden Elementen, Atemübungen und Meditationen können wir Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.

Die Hinwendung zum gegenwärtigen Erleben durch das bewusste Ausführen der Yoga-Übungen bringt den Geist zur Ruhe und ermöglicht eine intensive Erfahrung der Verbundenheit mit mir selbst, der Gruppe und der Natur, in der wir zu Gast sind.



Wann? samstags, 17. Juni, 8. Juli, 5. August
jeweils 9.00 Uhr - ca. 10.30 Uhr

Wo? In der Natur – Infos erhältst Du nach Anmeldung per Mail.

Wer? Alle sind willkommen, Vorkenntnisse sind nicht nötig.



Laufen & Naturathlon: **ERLEBNISLAUF**

Thomas Mauel

Von Oelberg bis Weilberg, von Stenzelberg bis Nonnenstromberg, von Lohrberg bis Geisberg. Durch Trachyt, Latit und Basalt. Vorbei an Steinbrüchen, Obstwiesen und Bachtälern. Über 35 km „Wege der Wildnis“ führen durch das Herz des Siebengebirges und zeigen dessen gesamte Vielfalt und Entwicklung auf.

Orts- und naturkundige Trainer vermitteln bei lockeren Dauerläufen, die auch für Anfänger*innen zu bewältigen sind, einen umfassenden Einblick in die Flora des Naturparks Siebengebirge.

Wann? samstags, 3.6., 1.7., 5.8., 2.9., 7.10.
jeweils 15.00 - 16.30 Uhr

Wo? Treffen auf der Margarethenhöhe

Wer? Erwachsene



Laufen & Naturathlon: **ERLEBNIS NATUR**

Victoria Böhle

Am zweiten Sonntag im Monat sind die Grundschüler gefragt!

Alle Kinder der 1. bis 4. Klasse sind herzlich eingeladen an Lauf-, Ball- und Geschicklichkeitsspielen teilzunehmen.

Ob eine Schnitzeljagd auf Waldwegen, Ballspiele auf dem Sportplatz oder Fangen spielen auf der Wiese, Bewegung in der Natur macht Spaß.

Wann? sonntags, 11.6., 9.7., 13.8., 10.9., 8.10.
von 10.30 - 13.00 Uhr

Wo? Treffen an der Turnhalle am Limperichsberg
in Thomasberg

Wer? Grundschüler

Laufen & Naturathlon: TRIMM-DICH-FIT IN DER NATUR

Manuela Strauch

Parkbänke, Mauern, Baumstämme und Waldwiesen sind so-
wieso besser als klassische Sportgeräte!

Bei einem funktionalen Ganzkörpertraining mit Übungen in
der Natur werden alle fit gemacht und genutzt, was die Natur
hergibt.

Durch individuell zugeschnittene Schwierigkeitsgrade ist die-
ses Training sowohl unerfahrene als auch erfahrene Sport-
ler*innen geeignet.



Wann? montags, 18.00 - 19.30 Uhr

Wo? Treffen am Weiher in Heisterbacherrott
(ggü. Haus Schlesien, Dollendorfer Str.
412, 53639 Königswinter)

Wer? Alle sind willkommen, Vorkenntnis -
se sind nicht nötig.

Laufen & Naturathlon: **LAUF AG**
Thomas Mauel & Daniel Weiser

Vom Fangenspielen im Wald bis hin zu schnellen Cross- und
Trailläufen lernen Kinder & Jugendliche die Begeisterung für
Laufen und Natur kennen.

Als wöchentliches Training konzipiert, eignet sich die Lauf AG
gleichermaßen für unerfahrene wie für schnellere Läufer*in-
nen. Bei Wind und Wetter bieten die erfahrenen Trainer Ein-
heiten an, die angepasst sind an die individuellen Fähigkeiten
und nicht nur Spaß, sondern auch fit machen.

Wann? mittwochs, 18.00 - 19.15 Uhr

Wo? Treffen am Weiher in Heisterbacherrott
(Haus Schlesien, Dollendorfer Str. 412,
53639 Königswinter)

Wer? Kinder & Jugendliche von 10-18 Jahren.



Hidden-Places-Gym: **BOOTCAMP**

Frank Polkaehn

Ein Bootcamp ist ein Ganzkörpertraining mit Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht in einer dynamischen Organisationsform (Zirkeltraining).

Mit Krafttrainingsübungen stärkst und stabilisierst Du alle großen Muskelgruppen und Dein Herz-Kreislauf-System.

Nach einem anstrengenden Tag trainierst Du an der frischen Luft angesammelten Stress ab, wirkst (Fehl-)Belastungen des Arbeitsalltags entgegen, reduzierst Beschwerden nachhaltig und tust Deinem Körper etwas Gutes.

Wann? dienstags & donnerstags, 17.00 - 18.00 Uhr

Wo? Schulplatz Grundschule Sonnenhügel, Oberpleis (Humboldtstraße 3, 53639 Königswinter)

Wer? Für alle ohne gravierende physische Einschränkungen. Die Belastung ist individuell anpass- und steuerbar.

Hidden-Places-Gym: **GYM WALK**

Nicola Fischer-Rudolphi

Gym Walk in der Natur verbindet: Achtsamkeits-, Meditations-, Atem- und GymSequenzen aus Pilates, Yoga, Qi Gong wechseln sich mit Walking Phasen ab. Die Gym Phasen werden von statisch hin zu fließend ausgeführt.

Hier verschmelzen Körper, Geist und Atem zu einer Einheit. Euer Körper wird sich flexibel und geschmeidig anfühlen.

Wann? donnerstags, 10.45 Uhr - 11.45 Uhr

Wo? Turnhalle Sandscheid (An der Dohlenhecke 1, 53639 Königswinter)

Wer? Profis, Wiedereinsteiger & Anfänger jeden Alters sind willkommen.

Hidden-Places-Gym: NORDIC WALKING & GYMNASTIK

Gitta Becker

Es geht raus zu den „hidden places“ im Siebengebirge.

Genieße die wunderbaren Orte in der Natur bei Nordic Walking und abwechslungsreicher Gymnastik – einfach mal Durchatmen und Körper und Seele etwas Gutes tun!



Wann? mittwochs, 10.30 Uhr - ca. 12.00 Uhr

Wo? Parkplatz Stenzelberg (Mantelparkplatz)

Wer? Alle sind willkommen, die sich für Bewegung an einem wunderschönen „Fleckchen Erde“ begeistern.

Hidden-Places-Gym: PILATES

Nicole Brungs

Raus aus Sporthalle und Fitnessstudio, rein in die Natur – erlebe Pilates unter freiem Himmel. Mit dem systematischen Ganzkörpertraining kräftigst Du Deine Muskulatur, primär Beckenboden, Bauch und Rücken, und baust ein Muskelkorsett auf, um Dich ökonomisch und effektiv zu bewegen.

Durch das bewusste Körperwahrnehmen entstehen eine bessere Beweglichkeit und eine gute Balance im Körper.

Wann? mittwochs, 17.00 Uhr - 18.00 Uhr

Wo? Grundschule am Sonnenhügel, Oberpleis (Humboldtstraße 3, 53639 Königswinter)

Wer? Alle sind willkommen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.



NATURERLEBNIS WANDERN

Frank Tentler & Michael Sudmann

Aufregende Wanderungen führen durch das wunderschöne Pleeser Hügelland und herrliche Siebengebirge. Bewegung und Naturerleben stehen im Fokus, es begeistern spannende Themen zu Flora & Fauna, Natur- und Umweltschutz, Land- und Forstwirtschaft, Steinbrüche u.v.m..

Highlight: „Ich mööch zo Fooß noh Kölle jonn“ - am 23.9. wird Willi Ostermanns Evergreen wahr gemacht - um 8.00 Uhr starten wir von Heisterbacherrott aus in die Domstadt!

Wann & wo?

Nächste Wanderung: 11. Juni, 10.00 Uhr vom Parkplatz Laubenweg in Eudenbach.
Ziel: Komper Heide und das Buchholzer Moor.

Touren mehrmals im Monat. Wir informieren hierzu gerne per Mail (bitte anmelden über: sportout@tus05-oberpleis.de) sowie auf der Homepage und den Social-Media-Kanälen.

Wer?

Familie, Freunde, Kollegen oder selbstverständlich auch alleine – alle sind herzlich willkommen!



Outdoor-Tanz: BREAKDANCE

Martin Gut & Mario Eckel



Sei dabei, wenn die grenzenlosen Möglichkeiten von Bewegung, Akrobatik, Ausdruck und Fitness trainiert werden!

Mit Mario Eckel aus dem DTV-Bundeskader, Martin Gut aus dem olympischen Landeskader Nordrhein-Westfalen und den Tanzexperten von „No Limits e.V.“ aus Köln kommen Breaking-Stars ins Siebengebirge!



2024 feiert Breaking olympische Premiere - wer weiß, vielleicht bist auch Du irgendwann bei Olympia dabei!

Wann? 25.5., 1.6., 15.6., Termine nach den Sommerferien siehe Homepage von: 16.30 - 18.30 Uhr

Wo? Kleinspielfeld Basalt-Arena (Humboldtstraße 3a, 53639 Königswinter)

Wer? Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Outdoor-Tanz: STANDARDTÄNZE

Katharina Karkowski

Jeder kann tanzen lernen! Wer hat Lust die Hüften kreisen zu lassen, rechter Fuß vor, Drehung...los geht's, Open-Air und zusammen mit dem Liebsten, Freundin, Freund? Auch gemeinhin bekannt als Gesellschaftstanz könnt Ihr hier als Anfänger DiscoFox-Luft schnuppern oder als Wiedereinsteiger den Cha-Cha Cha perfektionieren!

Eine Gruppeneinteilung nach Interesse und Leistungsniveau kann vor Ort erfolgen.

Wann? mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr

Wo? Hartgummiplatz Oberpleis, (neben Saunapark Siebengebirge, Dollendorfer Str. 106-110, 53639 Königswinter)

Wer? Alle, die Lust auf Paartanz haben (auch „Equality-“ oder Einzeltänzer)



Outdoor-Tanz: ECSTATIC DANCE

Michael Schatzschneider

Tanzen, laufen, drehen, schaukeln,... alleine, zu zweit,...mal langsam, mal schnell – beim Ecstatic Dance gibt es keine Vorschriften!

Begleitet von der Musik eines professionellen DJs bewegst Du Dich nach dem Rhythmus, wie es Dir gefällt! Im Rahmen des SPORTOUT-Programms werden zwei Tanzevents stattfinden – natürlich unter freiem Himmel.

Wann? 16.6., 18.8., ab 19.30 Uhr - 22.00 Uhr

Wo? 1. Termin in der Rheinaue/Bonn, weitere Infos per Mail (sportout@tus05-oberpleis.de) bei Anmeldung oder auf der Homepage: www.tus05-oberpleis.de/sportout

Wer? Alle, die Freude am freien Tanzen haben

Outdoor-Tanz: ZUMBA-KIDS & ZUMBA-TEENS

Yvonne Streuper

Aerobic, Musik, Tanzparty - das ist Zumba!

Wenn Du Spaß an spannenden Tanzchoreographien hast, dazu Deine Lieblingsmusik hörst und an der frischen Luft in den sportlichen Fitness-Flow kommen willst - dann bietet Zumba Outdoor für Dich die perfekte Mischung!

Wann? Zumba-Teens: montags 17.00 – 18.00 Uhr
Zumba- Kids: dienstags 16.00 – 17.00 Uhr

Wo? **Zumba-Teens:** Wiese „Alter Sportplatz“ Oberpleis (Theodor-Storm-Straße 9, 53639 Kgw.)
Zumba- Kids: Wiese Grundschule Sonnenhügel (Humboldtstraße 3, 53639 Königswinter)

Wer? Zumba-Teens: Jugendliche
Zumba-Kids: Kinder im Grundschulalter

Outdoor-Tanz: NATURE DANCE

Sabine Karczewski

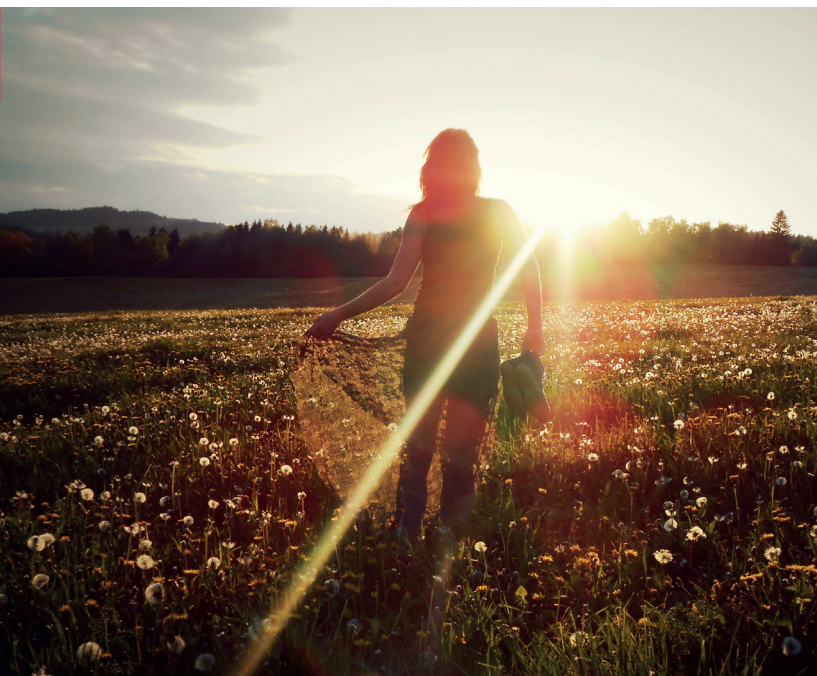
Fit werden, inspiriert von und im Einklang mit der Natur - mit Hand und Fuß die Umgebung von Wald und Feld erspüren und auf unseren körperlichen Ausdruck übertragen.

Nature Dance bietet Dir DIE Chance organisches Tanzen und die Dynamik und den Klang der natürlichen Elemente für die persönliche Stärkung und Weiterentwicklung zu vereinen!

Wann? **Kurs 1:** 25. Mai, 1. Jun., 15. Jun.
jeweils von 18:00 - 19.15 Uhr
Kurs 2: 14. Aug., 21. Aug., 28. Aug.,
4. Sep., 11. Sep., 18. Sep.
jeweils 19.00 - 20.15 Uhr

Wo? **Kurs 1:** Hartgummiplatz Oberpleis (neben
Saunapark Siebengebirge, Dollendorfer Str.
106-110, 53639 Königswinter)
Kurs 2: Treffen Parkplatz Margarethenhöhe

Wer? Alle, die Body, Beat und Bäume mögen





Sport am Beach: **BEACHVOLLEYBALL** Kalle Bellinghausen

Jeden Freitag geht's beim **Aufbaukurs** in den großen „Oberpleiser Sandkasten“!

Wenn Ihr wollt, könnt Ihr Euch außerdem auch ganz spontan oder regelmäßig zum **Spaß-Beachen** auf der zweiten Anlage treffen. Und darüber hinaus könnt Ihr Euch an den drei **Beachevents** bei Beachsoccer, Footvolley, Beachhandball, Ultimate Frisbee, Speedminton und Spikeball nach Lust und Laune austoben!

Wann? freitags, 18.00 Uhr

Wo? **Aufbaukurs:** „Alter Sportplatz“ Oberpleis (Theodor-Storm-Straße 9, 53639 Kgw.)
freies Beachen: Hartgummiplatz Oberpleis (Dollendorfer Str. 106-110, 53639 Kgw.)

Wer? Jugendliche & Erwachsene, die Spaß am Baggern, Pritschen, Hechten haben und den Sand unter den Füßen lieben.

Sport am Beach: **BEACHEVENTS** (z.B. Beachsoccer, Speedminton, Ultimate Frisbee, Spikeball u.v.m.)

Wann? 24. Juni, 13. Aug. & 10. Sep.
jeweils 14.00 – 18.00 Uhr

Wo? Beachsportanlage auf dem Hartgummiplatz (siehe oben)

Wer? Alle, die Lust auf Sand-Feeling und Bälle haben.



NATURAL OLYMPICS



Neben den Aspekten Sport und Gesundheit stellt das DOSB-Pilotprojekt SPORTOUT auch Themen wie Natur, biologische Vielfalt und Klima in den Mittelpunkt. Für uns heißt es, zu den Wurzeln zurückzukehren!

Gemeinsam mit der Bürgerinitiative Naturschutz-Siebengebirge e.V. laden wir zu spannenden Naturpflegetagen in die Königswinterer Streuobstwiesen ein.

Wann?	26.08.23	Mähen
	22.-23.09.23	Ernte (voraussichtlich)
	21.10.23	Mähen
	25.11.23	Pflegearbeiten

Wo? Jeweils 09.00 Uhr am Schützenhaus,
Flurgasse 6, 53639 Kgw.-Oberdollendorf,
Ende ca. 15.00 Uhr.

Bitte Löffel, Suppenteller und Becher mitbringen.

Kontaktdaten:

**Bürgerinitiative
Naturschutz-Siebengebirge e.V.:**

Vorsitzender: Ignaz Schmitz

Freyenbergerweg 12
53639 Königswinter

Tel.: 02223-4381

info@naturschutz-siebengebirge.de
www.naturschutz-siebengebirge.de



ZWEIRAD GORZOLLA

Ihr Zweiradspezialist
für Bonn & den Rhein-Sieg-Kreis

Fahrräder • E-Bikes • Motorroller

Tel.: 02223 - 232 69 • zweirad-gorzolla.de
Heisterbacher Str. 146 • 53639 Kgw.-Oberdollendorf





JETZT ANMELDEN

bei den gesundheitsorientierten und innovativen Sport-Outdoor-Angeboten des TuS 05 Oberpleis!

Für weitere Infos scanne den QR-Code oder besuche unsere Homepage:
www.tus05-oberpleis.de/sportout



Ansprechpartner:

Anna Riegel-Schmidt und Michael Weber
sportout@tus05-oberpleis.de



TuS 05 Oberpleis e.V.

Humboldtstraße 3a

53639 Königswinter

Tel.: 02244 - 902 01 17



[facebook.com/tus05oberpleis](https://www.facebook.com/tus05oberpleis)



[instagram.com/tus1905oberpleis](https://www.instagram.com/tus1905oberpleis)



Piktogramme: ©DOSB/Sportdeutschland

Layout: Sven Gorzolla



Planen und Prüfen

für sichere und nachhaltige Bauwerke

www.hzi-bonn.de



Wir stellen ein
und bilden aus:
Bauingenieure
Konstrukteure
(m/w/d)