

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

HANDBALL TRAININGSZEITEN

ab 1. August 2023

... Tu'S für Lintorf ♦ „Jung, schnell und mit Herz - Tu'S für Lintorf“ ♦ Jung, schnell und mit Herz ...

OBERLIGA
ERSTE
André Fink
Montag 18.30 - 20.30 Uhr
Dienstag 18.30 - 20.15 Uhr
Donnerstag 20.15 - 22.00 Uhr
Schulzentrum Lintorf



VERBANDSLIGA
ZWEITE
Alexander Schult
Daniel Ziebold
Montag 18.30 - 20.30 Uhr
Dienstag 20.15 - 22.00 Uhr
Donnerstag 18.30 - 20.15 Uhr
Schulzentrum Lintorf



KREISLIGA
DRITTE
Marco Heinemann
Mittwoch 20.15 - 22.00 Uhr
Freitag 20.30 - 22.00 Uhr
Schulzentrum Lintorf

KREISKLASSE
VIERTE
Roman Franke
Mittwoch 20.15 - 22.00 Uhr
Freitag 20.30 - 22.00 Uhr
Schulzentrum Lintorf



KREISLIGA
B-JUGEND
Dirk Bauerfeld
Leon Pape
Montag 17.15 - 18.30 Uhr
Mittwoch 18.30 - 20.15 Uhr
Jahrgang 2007/2008
Schulzentrum Lintorf



KREISLIGA
C-JUGEND
Tom Neusser
Stefan Weegen
Dienstag 17.15 - 18.30 Uhr
Freitag 18.30 - 20.15 Uhr
Jahrgang 2009/2010
Schulzentrum Lintorf

KREISLIGA
D-JUGEND
Christoph Lesch
Christian Schulz
Mittwoch 17.15 - 18.30 Uhr
Freitag 17.15 - 18.30 Uhr
Jahrgang 2011/2012
Schulzentrum Lintorf

KREISKLASSE
E-JUGEND
Mathis Friedrich
André Gremm
Montag 17.15 - 18.30 Uhr
Donnerstag 17.15 - 18.30 Uhr
Jahrgang 2013/2014
Schulzentrum Lintorf

KREISLIGA
F-JUGEND
Marina Heiligtag
Christopher Büter
Dienstag 17.15 - 18.30 Uhr, Thunesweg
Donnerstag 17.15 - 18.30 Uhr
Jahrgang 2015/2016
Schulzentrum Lintorf

KREISLIGA
MINIS
Ben Schmidt
Helena Leifgen
Mittwoch 17.00 - 18.00 Uhr
Jahrgang 2017 und jünger
Schulzentrum Lintorf
Halle 5

KREISLIGA
C-WEIBLICH
Lara Buschhaus
Dienstag 17.15 - 18.30 Uhr
Freitag 17.15 - 18.30 Uhr
Jahrgang 2009/2010
Schulzentrum Lintorf



Trainingszeiten



SCHWIMMEN Stand 27. März 2023

Delphin 1	Sonntag 09.00 – 09.45 Uhr	Hallenbad Lintorf
Delphin 2	Sonntag 10.00 – 10.45 Uhr	Hallenbad Lintorf
Delphin 1 + 2	Donnerstag 17.45 – 18.30 Uhr	Hallenbad Lintorf
	Samstag 15:00 - 15:45 Uhr	Hallenbad Lintorf
Bronze	Montag 17:45 - 18:30 Uhr	Hallenbad Lintorf
	Dienstag 16.30 – 17.15 Uhr	Hallenbad Lintorf
	Dienstag 17.30 – 18.15 Uhr	Hallenbad Lintorf
	Mittwoch 17:00 - 17:45 Uhr	Hallenbad Lintorf
Silber	Montag 18:45 - 19:45 Uhr	Hallenbad Lintorf
	Mittwoch 17:45 - 18:30 Uhr	
Gold	Mittwoch 18:30 - 19:30 Uhr	Hallenbad Lintorf

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

TANZEN Stand 12. September 2022

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



Trainingszeiten

BASKETBALL Stand 21. März 2023

U10 „Little Sonics“ (7 bis 9 Jährige)	Freitag 15:30 - 16:30 Uhr	Schulzentrum, Halle 4
U12 „Wild Sonics“ (10 bis 11 Jährige)	Mittwoch 16:30 - 18:00 Uhr Freitag 16:30 - 18:00 Uhr	Schulzentrum, Halle 4 Schulzentrum, Halle 4
U14 „Power Sonics“ (12 bis 13 Jährige)	Montag 16:30 - 18:00 Uhr Donnerstag 16:30 - 18:30 Uhr	Schulzentrum, Halle 4 Schulzentrum, Halle 4
U16 „Slam Sonics“ (14 bis 15 Jährige)	Mittwoch 18:00 - 20:00 Uhr Freitag 16:30 - 18:00 Uhr	Schulzentrum, Halle 4 Schulzentrum, Halle 5
U18 „Major Sonics“ (16 bis 17 Jährige)	Mittwoch 20:00 - 22:00 Uhr	Schulzentrum, Halle 4
Ü30 „Old Baskets“ Hobby (über 30 Jährige)	Mittwoch 20:00 - 22:00 Uhr	Turnhalle Am Weiher
"Mixed Sonics" Hobby (Kinder und Jugend versch. AK)	Montag 17:00 - 18:30 Uhr	Turnhalle EDS Duisb. Str.

BOGENSPORT Sommersaison Stand 9. August 2023

Dienstag	18.00 - 19.00 Uhr 19.00 - 20.00 Uhr	Außengelände Lintorfer Weg 4
Donnerstag	10.00 - 11.00 Uhr 11.00 - 12.00 Uhr 19.00 - 20.30 Uhr	Außengelände Lintorfer Weg 4
Samstag	09.00 - 10.30 Uhr 10.30 - 12.00 Uhr	Außengelände Lintorfer Weg 4

BOGENSPORT Wintersaison Stand 9. August 2023

Dienstag	20.00 - 21.30 Uhr	Halle am Breitscheider Weg
Donnerstag	18.30 - 20.00 Uhr 20.00 - 21.30 Uhr	Halle am Breitscheider Weg
Samstag	09.00 - 10.30 Uhr 10.30 - 12.00 Uhr	Halle am Breitscheider Weg



Trainingszeiten

TURNEN Stand 7. März 2023

Ballsportgruppe 3½ - 6 J.	Montag 16:00 - 17:00	Turnhalle Am Weiher
Kinderturnen 4-7 J.	Montag 16:30 - 17:30	Turnhalle Thunesweg
Kinderturnen 8-11 J.	Montag 17:30 - 18:30	Turnhalle Thunesweg
Kinderturnen ab 10 J.	Montag 18:30 - 19:30	Turnhalle Thunesweg
Männerfitness	Montag 18:00 - 19:00	Turnhalle Am Weiher
Frauengymnastik Body Shape	Montag 19:00 - 20:00	Turnhalle Am Weiher
Frauengymnastik Workout	Montag 20:00 - 21:00	Turnhalle Am Weiher
Eltern mit Kind, 1½-4 J.	Dienstag 16:00 - 17:00	Turnhalle Am Weiher
Frauengymnastik Bodystyling	Dienstag 18:30 - 19:30	Turnhalle Thunesweg
Ballsport	Dienstag 20:00 - 22:00	Schulzentrum Halle 5
Fitness-Training gemischt	Dienstag 20:00 - 22:00	Turnhalle Am Weiher
Qi-Gong	Mittwoch 08:00 - 08:45	B117 Breitscheider Weg 117
Kinderturnen 4-7 J.	Mittwoch 16:00 - 17:00	Turnhalle Am Weiher
Kinderturnen 7-13 J.	Mittwoch 17:00 - 18:15	Turnhalle Am Weiher
Rückenfit	Mittwoch 18:30 - 19:30	Turnhalle Am Weiher
Rückenfit	Mittwoch 19:30 - 20:30	Turnhalle Am Weiher
Eltern mit Kind, ½-4 J.	Donnerstag 16:00 - 17:00	Schulzentrum Halle 5
Ballsport	Freitag 20:00 - 22:00	Turnhalle Thunesweg



Trainingszeiten

VOLLEYBALL Stand 12. September 2022

männliche Jugend U18/U20	Montag Freitag	18.00 - 20.00 Uhr 18.00 - 20.00 Uhr	Schulzentrum Lintorf, Halle 5 Schulzentrum Lintorf, Halle 4
weibliche Jugend U16	Montag Mittwoch	18.00 - 19.30 Uhr 18.00 - 19.30 Uhr	Schulzentrum Lintorf, Halle 4 Turnhalle EDS Duisburger Str. 14
Anfänger U14 m/w	Montag Mittwoch	16.30 - 18.00 Uhr 16.30 - 18.00 Uhr	Schulzentrum Lintorf, Halle 5 Turnhalle EDS Duisburger Str. 14
weibliche Jugend U18	Montag Freitag	17.00 - 18.00 Uhr 17.00 - 18.30 Uhr	Turnhalle JPM, Am Weiher 4 Turnhalle JPM, Am Weiher 4
weibliche Jugend, U20	Mittwoch Freitag	18.00 - 20.00 Uhr 18.30 - 20.00 Uhr	Schulzentrum Lintorf, Halle 5 Turnhalle JPM, Am Weiher 4
weibliche Jugend, U20	Dienstag Donnerstag	18.00 - 20.00 Uhr 18.00 - 20.00 Uhr	Schulzentrum Lintorf, Halle 5 Schulzentrum Lintorf, Halle 5
Damen I	Dienstag Donnerstag	20.00 - 22.00 Uhr 20.00 - 22.00 Uhr	Turnhalle A-J-C Berufskolleg Turnhalle F E S Philipstr.
Damen II	Montag Freitag	19.30 - 22.00 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 4
Hobby Herren	Mittwoch	20.30 - 22.00 Uhr	Turnhalle am Weiher
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
Anfänger 8- 10 Jahre	Donnerstag	17:00 - 18:30	Schulzentrum Lintorf, Halle 5

Trainingszeiten



LEICHTATHLETIK Stand 12. September 2022

Basistraining U6 / U8 / U10 / U12/ U14/ U16		
Dieses Angebot eignet sich insbesondere für Kinder zum Schnuppern und für Leichtathletik-Einsteiger. Im Vordergrund dieser Gruppe steht die spielerische Einführung in die Grunddisziplinen der Leichtathletik. Spiele zur allgemeinen Verbesserung der Motorik, Sprung- und Wurfübungen, Laufen von kurzen Strecken sowie leichtes Ausdauertraining gehören zum Inhalt dieser Trainingseinheit, die einmal pro Woche stattfindet. Das Training wird Mädchen und Jungen im Alter von 4 - 15 Jahren angeboten.		
Zielgruppe:	Mädchen und Jungen von 4 - 15 Jahre	
Leitung:	Stephanie Burggraf, Nicole Engelbrecht	
Trainingszeiten:	Dienstag:	16:00 - 17:00 Uhr > (U6/U8) Winter Sporthalle 5 Schulzentrum
	Donnerstag:	16:00 - 17:00 Uhr > (U10)
	Donnerstag:	16:00 - 18:00 Uhr > (U12/U14/U16)
Ort:	Lintorf, Sportfreianlage Jahnstr.	

Wettkampftraining U10 / U12/ U14/ U16		
Ziel dieser Gruppe ist das Vertiefen von Kenntnissen leichtathletischer Disziplinen. Die Vermittlung der Techniken in den Bereichen Lauf, Wurf und Sprung wird intensiviert. Dabei setzen wir auf eine breit angelegte Ausbildung aller Kinder und Jugendlichen, um vorzeitige Spezialisierungen zu vermeiden. Leichte Kräftigungsübungen zur allgemeinen Stabilisierung runden den Trainingsumfang ab. Das Training ist altersentsprechend leistungsorientiert und bereitet die Kinder auf die Teilnahme an Wettkämpfen nach den Regeln der Kinderleichtathletik vor. Wettkampferfahrungen sammeln unsere Kinder bei Schüler- und Hallensportfesten, sowie Volksläufen. Bei diesem Trainingsangebot sollten die Kinder 2 Mal/Woche am Training teilnehmen.		
Zielgruppe:	Mädchen und Jungen von 8 - 15 Jahre	
Leitung:	Stephanie Burggraf, Nicole Engelbrecht, , Kerstin Strufe, Lutz Grävenstein	
Trainingszeiten:	Dienstag:	17:00 - 18:30 Uhr > (U10/U12)
	Dienstag:	17:00 - 19:00 Uhr > (U14/U16)
	Freitag:	17:00 - 18:30 Uhr > (U10/U12)
	Freitag:	17:00 - 19:00 Uhr > (U14/U16)
Ort:	Lintorf, Sportfreianlage Jahnstr.	



Trainingszeiten

LEICHTATHLETIK Stand 12. September 2022

Laufgruppe		
Diese Gruppe wurde für ambitionierte Sportlerinnen und Sportler ins Leben gerufen, die sich den Herausforderungen unterschiedlichster Strecken stellen und sich professionell auf Langstrecken- und Marathonläufe vorbereiten wollen. Unsere erfahrenen und sehr erfolgreichen Lauftrainer haben für jeden Teilnehmer sicherlich den passenden Tipp oder Trainingsplan auf Lager und bringen euch eurem persönlichen Ziel ein großes Stück näher! Laufanfänger sind ebenfalls herzlich willkommen.		
Zielgruppe:	Jugendliche (m/w) ab 16 Jahren	
Leitung:	Robert Jäkel, Enrico Dietrich und Claudia Jäkel	
Trainingszeiten:	Mittwoch: Samstag: Sonntag:	9:00 - 11:00 Uhr / 18:30 - 20:00 Uhr nach Absprache 10:30 Uhr
Ort:	Mittwoch: Samstag: Sonntag:	Lintorf, Sportfreianlage Jahnstr. Lintorf, Sportfreianlage Jahnstr. nach Absprache

DARTS Stand 12. September 2022

	Montag 19.30 - 21.30 Uhr Donnerstag 20.00 - 22.00 Uhr	Breitscheider Weg 117 Breitscheider Weg 117
--	--	--

FLOORBALL Stand 12. September 2022

Jugend (7-14 Jahre)	Mittwoch 18.30 - 20.00 Uhr	Lintorf, Thunesweg, Schule im Neanderland, (ehemalige Comenius Schule)
---------------------	-------------------------------	--

PICKLEBALL Stand 13. Dezember 2022

	Mittwoch 20.00 - 22.00 Uhr	Lintorf, Thunesweg, Schule im Neanderland, (ehemalige Comenius Schule)
	Donnerstag 20:00-22:00 Uhr	Lintorf, Am Weiher, (Johann-Peter-Melchior-Grundschule)

Trainingszeiten



TISCHTENNIS Stand 9. August 2023

Jugend Anfänger und Fortgeschrittene	Dienstag 17.00 - 19.00 Uhr Freitag 16.30 - 18.30 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 18.30 - 22.00 Uhr	Turnhalle Duisb. Str.
Spieltage 1. Herren 2. Herren 3. Herren 4. Herren 5. Herren 6. Herren	Samstag ab 18.30 Uhr, und während der Trainingszeiten	Turnhalle Duisb. Str.

ANGERLAND LAUFTREFF Stand 12. September 2022

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 Stand 12. September 2022

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

Ansprechpartner im TuS 08 Lintorf

Stand: Juli 23

Präsidium

Präsident	Christian Koch, ☎ 0172 / 4989111, ✉ christian.koch@tus08lintorf.de
Präsidium	Jürgen Simon, ✉ juergen.simon@tus08lintorf.de
Präsidium	Elke Preuß, ☎ 02102 / 963475, ☎ 0152 / 09815500, ✉ elke.preuss@tus08lintorf.de
Präsidium	Detlev Czoske ✉ detlev.czoske@tus08lintorf.de

Vorstand

Vorsitzender	Udo Middendorf, ☎ 02102 / 74005-19, ✉ udo.middendorf@tus08lintorf.de
Vorstand	Alexander Kraus, ☎ 02102 / 74005-23, ✉ alexander.kraus@tus08lintorf.de
Vorstand	Sabrina Schmitz, ☎ 02102 / 74005-29, ✉ sabrina.schmitz@tus08lintorf.de

Datenschutzbeauftragter

Niklas Hanitsch,
✉ dsb@secjur.com

Ansprechpartner im TuS 08 Lintorf

Stand: September 2022

Abteilungen

Handball	Marcus Vogel, ✉ marcus.vogel.ha@tus08lintorf.de
Tischtennis	Oliver Götze, ✉ oliver.goetze.tt@tus08lintorf.de
Turnen	Michael Krauß, ☎ 02102 / 399436, 📠 02102 / 939572, ✉ michael.krauss.tu@tus08lintorf.de

Fachbereiche

Basketball	Stefanie Wiesenhöfer, Kinder & Jugendliche, ✉ stefanie.wiesenhoefer.ba@tus08lintorf.de Roul Zucali, Erwachsene, ✉ roul.zucali.ba@tus08lintorf.de
Bogensport	Michael Schmitz, ✉ michael.schmitz.bo.@tus08lintorf.de
Darts	Sabrina Schmitz, ☎ 02102 / 74005-29 ✉ sabrina.schmitz@tus08lintorf.de
Floorball	Sabrina Schmitz, ☎ 02102 / 74005-29 ✉ sabrina.schmitz@tus08lintorf.de
Leichtathletik	Nicole Engelbrecht Breitensport/Neueinsteiger ✉ nicole.engelbrecht.la@tus08lintorf.de Kerstin Strufe Wettkampf ✉ kerstin.strufe.la@tus08lintorf.de Sabrina Schmitz, ☎ 02102 / 74005-29 ✉ sabrina.schmitz@tus08lintorf.de
Pickleball	Andrea Banna, ✉ andrea.banna@tus08lintorf.de
Schwimmen	Rita Schmitz, Wettkampfsport ☎ 02102 / 475128 ✉ rita.schmitz.sw@tus08lintorf.de Sabrina Schmitz, Breitensport ☎ 02102 / 74005-29 ✉ sabrina.schmitz.sw@tus08lintorf.de
Tanzen	Dirk Ufer, ✉ dirk.ufer.ta@tus08lintorf.de
TuSfit	Alexander Kraus, ☎ 02102 / 74005-23, ✉ alexander.kraus@tus08lintorf.de
Volleyball	Michael Krauß, ☎ 02102 / 399436, 📠 02102 / 939572, ✉ michael.krauss.tu@tus08lintorf.de

Öffnungszeiten und Geschäftsstelle

Stand: Januar 2021

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
stellv. Geschäftsstellenleitung

Tim Matzaitis,
☎ 02102 / 74005-27, ✉ tim.matzaitis@tus08lintorf.de

Social Media, Marketing

zur Zeit nicht besetzt,

Gesundheitstrainer (IST)
Sport- Fitnessbetriebswirt (IST)

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

Sportkoordinatorin

Sabrina Schmitz,
☎ 02102 / 74005-29, ✉ sabrina.schmitz@tus08lintorf.de

Studium zum
Sportbusiness Manager
Ansprechpartner Reha

Luca Trebo,
☎ 02102 / 74005-26, ✉ luca.trebo@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

Vereinsregister:

VR 20210 Amtsgericht Düsseldorf



Wir bewegen Lintorf!