aktuell • aktuell • aktuell

Newsletter

Sport- und Gesundheitszentrum
TS79 Bergisch Gladbach

August 2023

Liebe TSlerinnen und TSler,

die Sommerferien neigen sich dem Ende zu - die TS 79 startet mit Vollgas in ein attraktives, sportliches 2. Halbjahr 2023!

Zum Auftakt findet am 19.8. ein Tag der offenen Tür statt, denn wir haben etwas zu feiern: 30 Jahre TS-Haus, Flicflac und Gesundheits- und Fitness-Studio.

Alles Wissenswerte zu diesen beiden Themen findet ihr in diesem Newsletter.

Viel Spaß beim Lesen!

2. Halbjahr 2023

Kurse und Vereinsgruppen

Nach den Sommerferien, ab Montag, den 7.8.23, starten wir mit allen Vereinsgruppen und Kursen in das zweite Halbjahr 2023.

Wir bieten wie immer Kurse an, deren Laufzeit sich über mehrere Wochen erstreckt und die du als Mitglied oder auch als Nicht-Mitglied buchen kannst. Wir freuen uns darüber, Aroha nach einer längeren Pause wieder in unser Kursangebot mit aufnehmen zu können. An den Wochenenden ergänzen Yoga-Workshops das Programm.

Unser gesamtes Programm - Vereinsgruppen (nur für Mitglieder), Kurse und Workshops - sind auf unserer Webseite unter „Sportangebote von A bis Z“ **https://www.ts79.de/a_bis_z/** aufgeführt.

Als besondere Kursform bieten wir auch wieder die **KursKarte „2.Halbjahr 2023“** sowohl für Mitglieder als auch externe Teilnehmer*innen an. Sie ermöglicht die Teilnahme an 8 Kurseinheiten, die du aus dem KursKarten-Programm wählen kannst. Mit dem Kurs Jumping - ab dem 11. August immer freitags um 19 Uhr im KursKartenprogramm zu finden – könnt ihr mit Power ins Wochenende starten.

Wer Lust auf **Outdoor-Sport** hat, ist im **Fitness-Hof** gut aufgehoben.

Zu bestimmten Zeiten finden hier angeleitete Outdoor-Trainingseinheiten statt. Zur Teilnahme könnt ihr ebenfalls eure KursKarte einsetzen.

Alle Infos zur Buchung einer KursKarte und die jeweils aktuelle Übersicht über das KursKarten-Programm inkl. Platzbuchung findest du unter **https://www.ts79.de/index.php?cID=786**

Neu gestaltet ist der Donnerstagabend

Vielleicht ist etwas für dich dabei?

aktuell • aktuell • aktuell

Newsletter

Sport- und Gesundheitszentrum
TS79 Bergisch Gladbach

August 2023

Kennst du schon unsere SoleLounge? Der Aufenthalt hier dient nicht nur der Entspannung. Das besondere Klima in diesem Solevernebelungsraum kann zur Verbesserung der Atemfunktion und der Hautgesundheit und zur Stärkung des Immunsystems beitragen. Ab Mitte August habt ihr die Möglichkeit, die besondere Wirkung in angeleiteten Kurseinheiten zu erfahren.

Seid gespannt.

Neu im Programm für Kinder

Aufgrund der großen Nachfrage stehen aktuell einige neue Kinderangebote bereit: Sowohl beim Kleinkinderturnen (2 - 4 Jahre mit Begleitperson) donnerstags um 17 - 17.55 Uhr oder freitags um 15.30 - 16.25 Uhr als auch beim Tobe-Alarm donnerstags um 18 - 18.55 Uhr (5 - 8 Jahre) können noch einige Kinder aufgenommen werden. Ganz neu im Programm ist die Ballsportgruppe Ballspiele – Mix für Kinder im Alter von 6 - 9 Jahre. Sie startet am Mittwoch, 9.8. um 17 - 18 Uhr. Interessenten melden sich bitte am Infopoint (02202) 95 28 0 oder per Mail an **B.Beste@TS79.de** zu Schnupperstunden an. Das gesamte Programm für Kids und junge Leute findet ihr auf der TS-Internetseite unter **Sportangebote A bis Z / Kids und junge Leute.**

Neu im Rehabilitationssport

Aufgrund der Nachfrage haben wir folgende Rehagruppen neu eingerichtet: Montags 19.25 und freitags 14.45 Uhr Orthopädische Rückengymnastik, dienstags 14.55 Uhr Orthopädische Rückengymnastik ohne Bodenübungen, donnerstags 14.30 Uhr TEP. Ab Freitag, 4.8.23 starten wir wieder mit der Rehagruppe für Bewohner des CBT-Wohnhauses Margaretenhöhe. Ab Montag, 4.9.23, 18.45 - 19.45 Uhr, starten wir auch wieder die Gruppe für junge Menschen mit geistiger Behinderung. In Planung sind eine HWS-Gruppe vormittags, eine TEP-Gruppe ohne Bodenübungen und Gruppen für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen.
Bei Fragen wendet euch bitte an den Infopoint (02202) 95 28 0 oder per Mail an die Abteilungsleiterin Claudia Abrahams unter **C.Abrahams@TS79.de**.

aktuell • aktuell • aktuell

Newsletter

Sport- und Gesundheitszentrum
TS79 Bergisch Gladbach

● August 2023

Am 19. August wollen wir feiern – zusammen mit euch!

Anlässlich des runden Geburtstags von TS-Haus, Kindertagesstätte Flicflac und vom Gesundheits- und Fitness-Studios findet ein Tag der offenen Tür statt, dessen Programm und die zu gewinnenden Preise sich sehen lassen können!

Unser Programm

Gesundheits- und Fitness-Studio
- Führungen
- Backcheck – Kraftmessung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Kindermalen mit Kreide/Kinderspiele
- Mitmachangebote – Platzbuchung vor Ort oder ab 17.8.2023 unter **www.TS79.de**
- 13.15-14.15 Uhr Aerobic wie vor 30 Jahren
- 14.30-15.30 Uhr Indoor-Cycling
- 16.30-17.30 Uhr Jumping

TS-Haus
- Führungen durch das Gebäude inkl. Flicflac
- **Kindertombola – jedes Los gewinnt – 1. Preis Paw Patrol Toniebox**
- **Große Tombola – 1. Preis E-Bike Raymon TourRay E 6.0**
  ▶ **Infos zu allen Preisen unter www.TS79.de**
- Mitmach-Challenges im Fitness-Hof
- Boulespielen auf der Boulebahn
- Speisen und Getränkeverkauf zu Preisen wie vor 30 Jahren
- Rikschafahrten zum Studio
- Kinderschminken, Bewegungsparcour mit kleinem Preis, Seifenblasenmaschine
- Blutdruckmessung (Gruppentrainingsraum)
- Sportberatung (Foyer)

TS-Halle
- 13.30-14.15 Uhr Eröffnung mit kleinem Bühnenprogramm
- 14.30-16 Uhr Badminton
- 14.30-16 Uhr Bewegungsbaustelle für Kinder
- 16.15-19 Uhr Parcour (ab 13 Jahre)

Wellnessraum
- 14-14.20 Uhr und 16-16.20 Uhr Vortrag zum Thema „Mein Weg zum Rehasport“

Loft
- Mitmachangebote – Platzbuchung vor Ort oder ab 17.08.2023 unter **www.TS79.de**
- 14.45-15.30 Uhr Rückenfitness
- 15.45-16.45 Uhr Zumba

Für Alle
- **17-17.45 Uhr Hauptpreisverlosung der Tombola**
- **18-19 Uhr Auftritt der „Blänk Notes“ Kölsch- und Coverband**

SoleLounge (Salzverneblungsraum)
- Mitmachangebote – Platzbuchung vor Ort oder ab 17.08.2023 unter **www.TS79.de**
- 14-14.30 Uhr und
- 15-15.30 Uhr Entspannungsreise
- 16-16.30 Uhr Atmung bewusst erfahren
- 17-17.30 Uhr Klangschalen-Entspannung

Komm vorbei und mach mit!

Folgt uns auf Facebook und Instagram und ihr seid immer aktuell informiert!

www.TS79.de

Wir wünschen euch einen schönen, aktiven Restsommer und freuen uns, euch sowohl am 19.8. als auch in unseren Sportgruppen und Kursen begrüßen zu können.

Euer TS 79 Team

Falls der Newsletter in Zukunft nicht mehr erwünscht ist oder ihr eure Kontaktdaten bearbeiten möchtet, bitten wir um eine kurze Mitteilung an info@ts79.de (Newsletter abmelden) oder info@ts79.de (Kontaktdaten ändern)