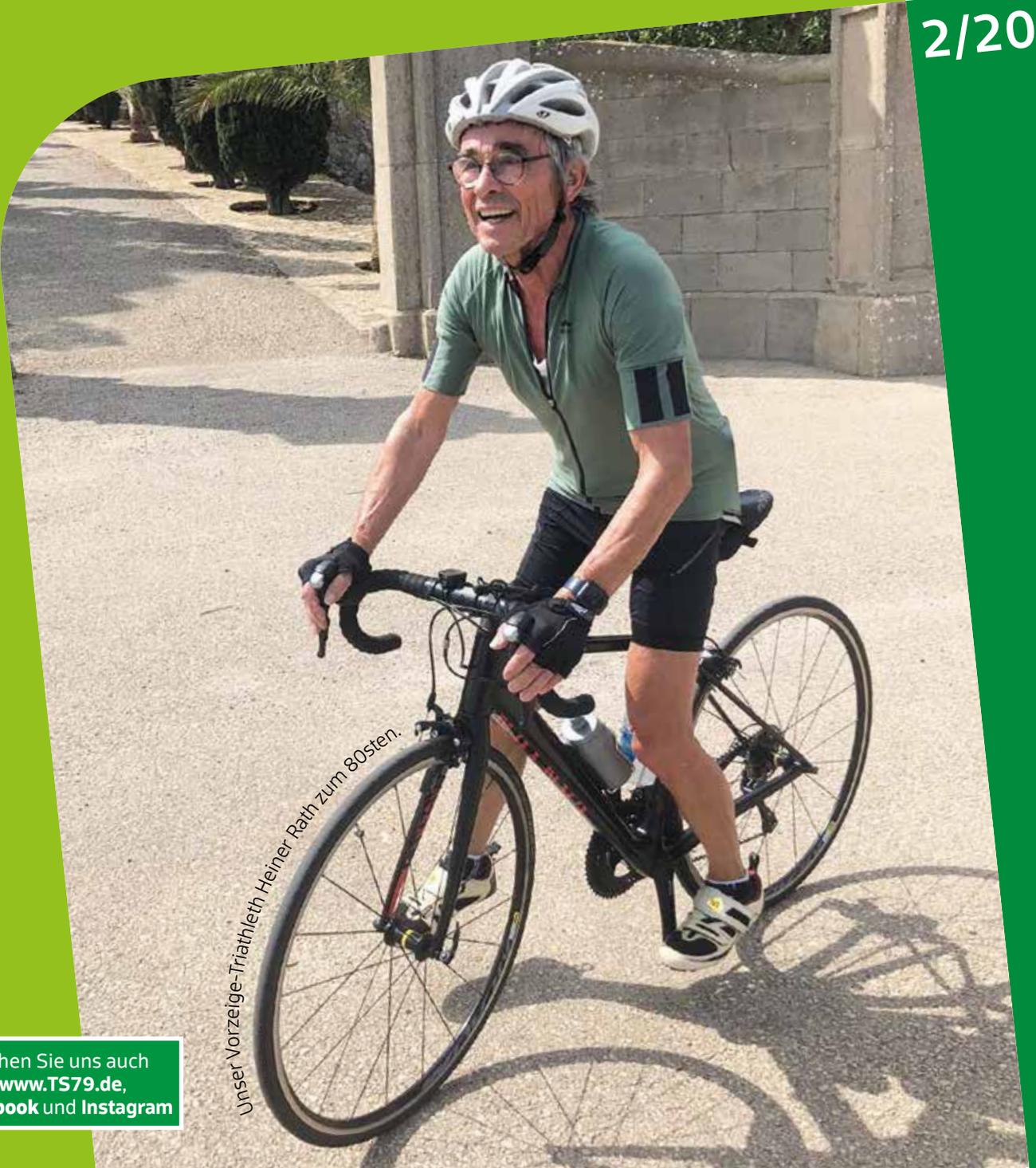


# WIR

Zeitschrift für Mitglieder

2/2023



Unser Vorzeige-Triathleth Heiner Rath zum 80sten.

Besuchen Sie uns auch  
auf [www.TS79.de](http://www.TS79.de),  
auf **Facebook** und **Instagram**



# Weil's wichtig ist.

## Gemeinschaft stärken.

Wir fördern den Jugendsport  
sowie Kunst, Kultur und soziale  
Projekte in der Region.

[ksk-koeln.de/unser-engagement](http://ksk-koeln.de/unser-engagement)

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse  
Köln

## Veranstaltungs- kalender

- ▶ **Freitag, 22. Dezember 2023**  
**15 bis 19 Uhr**  
**Blutspendenaktion**  
**mit dem Deutschen Roten Kreuz**  
TS-Haus | Langemarckweg 24
- ▶ **Samstag 27. Januar 2024**  
**Indoor Cycling Marathon**  
im Fitness-Studio | Aerobicraum,  
Langemarckweg 31 d
- ▶ **Samstag, 15. Juni 2024**  
**Sommerfest**  
TS-Haus | Langemarckweg 24
- ▶ **Montag 24. Juni 2024**  
**Fußballturnier**  
ausgeschrieben für Schulklassen  
BELKAW Arena | Paffratherstraße
- ▶ **Mittwoch 3. Juli 2024**  
**Ninja Schulwettbewerb**  
ausgeschrieben für Schulklassen  
TS-Haus | Langemarckweg 24
- ▶ **Freitag, 6. September bis Sonntag,**  
**8. September 2024**  
**Kultur- und Stadtfest mit Vereins-**  
**börse, Infostand + Bühnenbeteiligung**

# INHALT

Euer Draht zu uns Wir sind für euch da	4	Schwimmen für Kinder und Jugendliche	15
Was uns bewegt	5	Neue Herausforderungen für erfahrene Mitarbeiter!	17
Nachruf Hans Wolfgang Zanders	6	Vitamin D wichtig in der kalten Jahreszeit	18
Kurse und Vereine	7	Stolzer Blick zurück Jahrzehntelanger Erfolg der Rock 'n' Roll Abteilung	19
Tag der offenen Tür Ein Rückblick	8	Jobs bei der TS 79 für engagierte Menschen	20
Triathlon Events Von Wettkampf bis Stadtlauf	10	Vereinsprogramm für Mitglieder	22
Kinderyogastunde im Flicflac	12	Vereinsbeiträge der TS 79 für 2024	30
Neues aus der TS 79	13	Datenschutz	31
Stadt- und Kulturfest September 2023 Unsere Highlights	14		

Bitte beachten Sie auch  
die aktuellen Ankündigungen  
in der Tagespresse oder  
auf der Internetseite der TS 79:  
[www.TS79.de](http://www.TS79.de)

▶ **Titelfoto:**  
Heiner Rath, seit 1.1.1949 Vereinsmitglied  
und Mitbegründer der Triathlonabteilung  
der TS 79

**Geschäftsführender Vorstand  
der Turnerschaft 1879 e.V.**  
Ludwig Kribs (Ansprechender Geschäfts-  
führung)  
Ernst Hengemühle  
Felix Bertenrath  
Lothar Lanze

**Geschäftsstelle:**  
Langemarckweg 14,  
51465 Bergisch Gladbach  
Telefon (02202) 95 28 0,  
Fax (02202) 95 28 70  
Postanschrift: Postfach 20 08 70,  
51438 Bergisch Gladbach  
Homepage: [www.TS79.de](http://www.TS79.de)  
[vorstand@TS79.de](mailto:vorstand@TS79.de)

**Geschäftszeiten Infopoint:**  
Mo - Fr 9 - 13 Uhr  
Mo - Do 15 - 18 Uhr

Veränderte Öffnungszeiten in den  
Sommer-/ Weihnachtsferien werden  
ausgehängt.

**Gesundheits- und Fitness-Studio:**  
Telefon (02202) 95 28 12  
[Studio@TS79.de](mailto:Studio@TS79.de)

**Integrativer Bewegungskindergarten  
und Familienzentrum Flicflac**  
im TS-Haus, Langemarckweg 24  
51465 Bergisch Gladbach  
Telefon (02202) 43 93 5,  
Sprechzeiten Mo - Fr 9.00 - 16.00 Uhr  
[flicflac@TS79.de](mailto:flicflac@TS79.de)

**Bankverbindungen:**  
Kreissparkasse Köln  
BIC: COKSDE33XXX  
IBAN: DE81 3705 0299 0311 0080 18

VR Bank eG Berg. Gladbach  
BIC: GENODE1PAF  
IBAN: DE49 3706 2600 3702 4290 12

**Redaktionsschluss**  
der nächsten „WIR“: **1.04.2024**  
Erscheinung voraussichtlich  
Ende Mai 2024

Bitte Zuschriften mit Namen und Anschrift  
fristgerecht an die Geschäftsstelle richten!  
Anonyme Beiträge und Bilder können nicht  
veröffentlicht werden.

Impressum:  
Herausgeber: Turnerschaft Bergisch Gladbach  
1879 e.V., Postfach 20 08 70, 51438 Bergisch  
Gladbach, Telefon (02202) 95 28 0.  
V.i.S.d.P.: Vorstand und Ernst Hengemühle,  
Geschäftsführer  
Redaktion: Barbara Beste, Dipl. Sportlehrerin,  
Inge Bernard  
Grafik & Gestaltung: Inge Bernard, Dipl. Designerin

Namentlich gezeichnete Beiträge müssen nicht  
der Meinung der Redaktion entsprechen.  
"WIR" erscheint halbjährlich.

**Infopoint im TS-Haus**

Beratung und Information  
zu Kurs- und  
Vereinsangeboten

Tel.: **(02202) 95 28 0**

FAX: (02202) 95 28 -70

**Info@TS79.de**

Langemarckweg 24  
51465 Bergisch Gladbach  
Öffnungszeiten:

Mo - Fr 9 - 13 Uhr

Mo - Do 15 - 18 Uhr

**Gesundheits- und  
Fitness-Studio**

Beratung und  
Terminvereinbarung

Tel.: **(02202) 95 28 12**

**Studio@TS79.de**

Langemarckweg 31d  
51465 Bergisch Gladbach  
Öffnungszeiten:

Mo - Fr 8 - 22 Uhr

Sa + So 9 - 18 Uhr

**Integrativer Bewegungs-  
kindergarten Flicflac**

Tel.: **(02202) 4 39 35**

**Flicflac@TS79.de**

Langemarckweg 24  
51465 Bergisch Gladbach  
Öffnungszeiten:

Mo - Fr 7:30 - 16:30 Uhr

**Information, Beratung, Anmeldung**

**www.TS79.de**



Brian Csapo  
[Info@ts79.de](mailto:Info@ts79.de)



Nico Linder  
[Info@ts79.de](mailto:Info@ts79.de)



Niklas Rolnik  
[Info@ts79.de](mailto:Info@ts79.de)

**Fragen zu Mitgliedschaft und Beiträgen**



Renata Wernitz  
[R.Wernitz@ts79.de](mailto:R.Wernitz@ts79.de)



Dagmar Lieth  
[D.Lieth@ts79.de](mailto:D.Lieth@ts79.de)

**Geschäftsführung TS 79**



Ludwig Kribs  
1. Vorstandsvorsitzender  
[L.Kribs@ts79.de](mailto:L.Kribs@ts79.de)



Felix Bertenrath  
Vorstand Organisation  
[Felix@Bertenrath.de](mailto:Felix@Bertenrath.de)



Lothar Lanze  
Vorstand Finanzen  
[L.Lanze@ts79.de](mailto:L.Lanze@ts79.de)

**Studieleitung Gesundheits- und Fitness-Studio**

**Leitung Flicflac**



Britta Schmitz  
[B.Schmitz@ts79.de](mailto:B.Schmitz@ts79.de)



Benni Ohlendorf  
[B.Ohlendorf@ts79.de](mailto:B.Ohlendorf@ts79.de)



Kathrin Schwarz  
[Flicflac@ts79.de](mailto:Flicflac@ts79.de)

**Abteilungsleitung  
Rehabilitationssport**

**Organisation Kurse  
und Vereinsgruppen**

**Abteilungsleitung Sport  
für Kids und junge Leute**



Claudia Abrahams  
[C.Abrahams@ts79.de](mailto:C.Abrahams@ts79.de)



Christiane Freitag  
[C.Freitag@ts79.de](mailto:C.Freitag@ts79.de)



Barbara Beste  
[B.Beste@ts79.de](mailto:B.Beste@ts79.de)

**Was uns bewegt**

**Liebe Mitglieder,**

wir schauen auf ein ereignisreiches Vereinsjahr 2023 zurück. Vieles hat uns erfreut und lässt uns positiv in die Zukunft schauen, allerdings mussten wir auch manch traurige Nachricht hinnehmen, die unsere TS 79 vor manche Herausforderung stellt.

Zu Beginn des Jahres beendete unser Vorstandsmitglied Ernst Hengemühle seine hauptamtliche Tätigkeit bei der TS 79 nach fast 30 Jahren. Ernst steht uns aber weiter als Vorstandsmitglied zur Verfügung und leitet somit die Geschäfte des Vereins entsprechend unserer Satzung weiter mit. Auch an dieser Stelle nochmals ein Dank an Ernst für sein langjähriges Engagement bei der TS und seine Treue zum Verein.

Ende September erhielten wir dann die uns überraschende Nachricht vom Tod unseres Präsidenten Hans Wolfgang Zanders, die uns sehr traurig gemacht hat. Die Frage, ob und wie wir Wolfgang Zanders ersetzen können, beschäftigt uns gegenwärtig sehr und ist noch nicht beantwortet. Sicherlich werden wir hierzu in der nächsten WIR berichten.

Sehr erfreut hat uns in den vergangenen Monaten, dass der Sportbetrieb und das Vereinsleben nach Corona wieder deutlich an Fahrt aufgenommen haben.

Auch am Tag der offenen Tür, den wir am 19.08.2023 anlässlich des 30-jährigen Bestehens von TS-Haus, Flicflac und Fitness-Studio gefeiert haben, konnten wir dies an den zahlreichen Besuchern erkennen. Während des ganzen Tages strömten Mitglieder und Nichtmitglieder durch unsere Anlagen am Langemarckweg und machten sich ein Bild von der TS 79.

Sicherlich sind die Nachrichten aus der Welt über den Ukrainekrieg, die Unruhen rund um Israel und den Klimawandel für uns alle sehr bedrückend und die Folgen dieser Ereignisse betreffen uns alle - auch die TS 79 als Verein. Umso schöner und wichtiger ist es in diesen Zeiten, dass ein Vereins- und Sportleben, bei dem die Gesundheit und die Geselligkeit im Vordergrund stehen und so manche Sorge geteilt, besprochen oder sogar beseitigt werden können, wieder regelmäßig stattfinden kann.

Wie sehr Ihnen, liebe Mitglieder, dies ebenfalls am Herzen liegt, hat uns die Spendenaktion, für die notwendige Erneuerung des Hallenbodens in der TS-Halle, zu der wir aufgerufen hatten, gezeigt. Das angestrebte Spendenvolumen haben wir erreicht und ich kann Ihnen an dieser Stelle mitteilen, dass der Auftrag zur Erneuerung des Hallenbodens erteilt wurde. Die Ausführung ist zum Jahresende geplant. Durch den gewählten Termin werden die Auswirkungen auf unser Sportangebot so gering wie möglich sein.

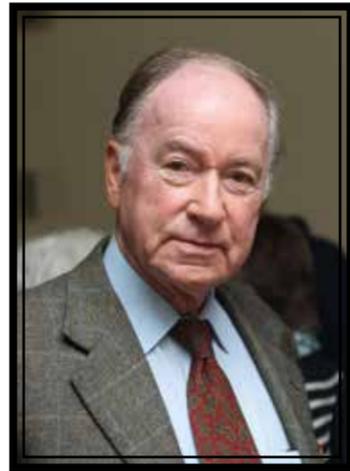
Wie gewohnt, passen wir stets unser Angebot an die von uns festgestellten Wünsche und Bedürfnisse unserer Mitglieder an. Wir denken, dass uns dies auch für die Zukunft zu Ihrer Zufriedenheit gelingen wird. Auf dem neuen Hallenboden und in mancher Halle mit neuen Musikanlagen, die uns ein Förderprogramm ermöglicht hat, macht der Sport bei uns sicherlich noch mehr Spaß.

Ihnen allen danke ich für Ihre Vereinstreue und wünsche Ihnen und Ihren Angehörigen eine besinnliche Weihnachtszeit und ein gutes Jahr 2024 mit guter Gesundheit und Sport bei unserer TS 79

**Ihr Ludwig Kribs**



Ludwig Kribs,  
1. Vorsitzender der TS 79



**Völlig unerwartet erhielten wir Ende September die Nachricht, dass unser Präsident, Hans Wolfgang Zanders, am 20.09.2023 im Alter von 85 Jahren verstorben ist.**

Mit Herrn Zanders hat die TS 79 ihr langjährigstes Vorstandsmitglied verloren.

Es war das Jahr 1980, in dem sich Hans Wolfgang Zanders auf Bitte des damaligen TS-Vorsitzenden, Dr. Manfred Rasim, bereit erklärte, bei unserem Verein ein Vorstandsamt zu übernehmen. Damit kam ein „Großer Name“ in unseren Vereinsvorstand, denn die Familie Zanders war seinerzeit in Bergisch Gladbach (und auch weit darüber hinaus) als Inhaber der Zanders Papierfabrik nicht nur sehr bekannt, sondern die Firma Zanders war mit über 4.000 Beschäftigten auch der mit Abstand größte Arbeitgeber in Bergisch Gladbach.

Von dem Zeitpunkt seines Eintritts in den TS-Vorstand half Wolfgang Zanders dem Verein mehr im Hintergrund als in der Öffentlichkeit. Dies entsprach ganz seinem Naturell. Unter seiner Mithilfe wurde die TS 79 vom einfachen Sportverein zum größten Breitensportverein im Rheinisch Bergischen Kreis mit eigenem Vereinshaus und eigenem Fitness-Studio umgestaltet.

Persönlich hatte ich erstmalig Kontakt mit Herrn Zanders, als ich zwar als „Handballer“ bereits TS-Mitglied war, aber noch lange kein offizielles Amt für den Gesamtverein wahrnahm. Zur Finanzierung meines Studiums schrieb ich Berichte für den Sportteil der lokalen Presse und besuchte hierzu einen Heimwettkampf der TS-Kunstturner, die seinerzeit in der 1. Bundesliga um den Klassenerhalt kämpften. Herr Zanders war damals vor Ort, um als Präsident des Vereins Eröffnungsworte zum Wettkampf zu sprechen und sich auch den Wettkampf anzusehen. Bei seinen Begrüßungsworten an Sportler, Offizielle und Zuschauer wollte Wolfgang Zanders die im Kampf um den Klassenerhalt turnenden TS-Sportler unterstützen. In der ihm eigenen, ehrlichen und offenen Art sagte Herr Zanders damals sinngemäß bei seiner Ansprache, dass er auch die anwesenden Wettkampfrichter bitten würde, etwas für die TS-Turner zu tun und sie gut zu bewerten. Damals sorgte diese Ansage für richtig Stimmung in der

Halle. Wie ich nach der langjährigen Zusammenarbeit mit Herrn Zanders weiß, war die damalige Äußerung für Herrn Zanders typisch. Er wollte mit Sicherheit damals keine Ungerechtigkeiten einfordern. Herr Zanders zeigte vielmehr mit der Äußerung, wie sehr ihm auch die Geschicke der TS-Sportler am Herzen lagen. Wolfgang Zanders sprach immer das ehrlich und auch unmittelbar aus, was er gerade dachte bzw. sich wünschte. Reden lange vorzubereiten und dabei jedes Wort auf die Goldwaage zu legen war einfach nicht seine Art.

In dieser Weise hat Herr Zanders während der gesamten Zeit seiner Vorstandstätigkeit seine Aufgaben für den Verein wahrgenommen. Darüber hinaus hatte er immer ein offenes Ohr, wenn man das Gespräch mit ihm in schwierigen Situationen suchte und half in dem Umfang, in dem er es für richtig hielt und es ihm möglich war.

Auch als die Firma Zanders von der Familie im Jahr 1989 an ein US-Unternehmen verkauft wurde, war dies für Herrn Zanders kein Grund, sich von seinem Engagement bei der TS zu verabschieden. So hatte ich persönlich, nachdem ich im Jahr 2006 in den Vorstand gewählt wurde, noch über mehr als 16 Jahre Gelegenheit, die Zusammenarbeit mit, aber auch die Art von Wolfgang Zanders kennen und schätzen zu lernen. Es war ein wirklich sehr freundschaftliches Verhältnis, welches meine Vorstandskollegen und ich mit Herrn Zanders pflegten. Gemeinsame Treffen fanden immer in angenehmer Atmosphäre statt und neben Planungen für unsere TS wurden auch viele private Dinge ausgetauscht. Die humorvolle, liebenswerte und hilfsbereite Seite von Herrn Zanders haben wir stets gespürt.

Aufgrund seines Alters hatte uns Wolfgang Zanders bereits im Vorstand mitgeteilt, von seinem Posten zeitnah zurück treten zu wollen. Um hierüber – insbesondere auch über eine Verabschiedung in einem passenden Rahmen - zu sprechen, hatten wir mit Herrn Zanders bereits ein Gespräch vereinbart, das nur wenige Tage nach seinem Tod stattfinden sollte. Es ist einerseits bedauerlich, dass eine solche offizielle Verabschiedung nicht mehr besprochen und stattfinden konnte, andererseits entsprach dies aber auch der Art von Herrn Zanders, dass es anders gekommen ist. Wie oben erwähnt war er eigentlich ein Mann im Hintergrund.

**Wir werden Herrn Zanders immer vermissen und stets mit viel Vergnügen an die Zeit mit ihm zurückdenken.**

**Für den Vorstand der TS  
Ludwig Kribs**

**Unser aktuelles Programm findet ihr auf unserer Internetseite [www.TS79.de](http://www.TS79.de)**

- **Fitness**
- **Gesundheitssport**
- **Rehabilitationssport**
- **Gesundheits- und Fitness-Studio**
- **Sportangebote für Kinder**

**Programm 1. Halbjahr**

**Ab dem 8. Januar beginnt das Programm des 1. Halbjahrs 2024.**

Neben unserem hier im Heft aufgeführten Vereinsprogramm sind einige unserer Gruppen online unter „**Sportangebote von A bis Z**“ auch für externe Teilnehmer buchbar und laufen über mehrere Einheiten, so z. B. „Beckenbodengymnastik“ und „Haltung und Bewegung“.

Verschiedene Workshops ergänzen das Programm.

Darüber hinaus bieten wir eine Kurskarte an. Diese ermöglicht TS-Mitgliedern sowie „Nichtmitgliedern“, im angegebenen Zeitraum ganz flexibel an unserem Kurskarten-Programm teilzunehmen - frei nach Wahl und so oft es die Karte vorsieht!

Alle Infos sowie Buchungsmöglichkeiten findet ihr online unter [www.TS79.de](http://www.TS79.de) > **Service > Kurse und Vereinsgruppen**

Auch in den **Weihnachtsferien** bieten wir ein attraktives Programm aus den Bereichen Fitness, Gesundheit und Entspannung, dass über eine Kurskarte buchbar ist.

Solltet ihr Fragen haben, wendet euch gerne an unseren Infopoint. Wir beraten euch gerne!



**Schüler, Studenten, Auszubildende, Zivis... über 18 bis zum vollendeten 25. Lebensjahr** können bei Vorlage des entsprechenden aktuellen Nachweises für die Dauer des laufenden Beitragsjahres den Beitrag für Mitglieder unter 18 Jahren beantragen! Wir bitten um Verständnis dafür, dass nicht belegte Quartale zur vollen Anrechnung kommen und auch im Nachhinein nicht rückerstattet werden.

[www.futterkonzept.de](http://www.futterkonzept.de)  
**Futtermittel & Tierzubehör „für alle Felle“ / Landhandel**  
 Strassen 113 a, 51429 Bergisch Gladbach-Herkenrath, 02204-9799540, info@futterkonzept.de  
*Studio-Mitglieder der TS 79 erhalten bei uns 5% Rabatt!*

Tag der offenen Tür  
 Ein Rückblick

Tag der offenen Tür  
**30 Jahre**



**TS-Haus  
 Kindertagesstätte Flicflac  
 Gesundheits- und Fitness-Studio**



- Führungen • Kinderspiele • Mitmachangebote • Aerobic • Indoor-Cycling • Jumping • Kindertombola • Große Tombola • Rikschafahrten • Bewegungsparcour • Blutdruckmessung • Bühnenprogramm • Livemusik mit den "Blänk Notes" ... und vieles vieles mehr ...

**Ein toller, gelungener Tag!**





### Heinerman 80.0

Zu Ehren von **Heiner Rath**, unserem langjährigen Abteilungsmitglied und Mitbegründer der Triathlonabteilung, haben wir einen Vereinswettkampf unter dem Motto **Heinerman 80.0** veranstaltet. Freitags wurden 500 m im Hans-Zanders-Bad geschwommen. Am Samstag absolvierten die Teilnehmer 20 km auf einer sehr anspruchsvollen Radstrecke in Odenthal-Kümps. Zum Abschluss gab es noch einen 5 km Lauf, der den Triathlon komplett machte. Fast alle Abteilungsmitglieder haben am Wettkampf erfolgreich teilgenommen. Im Anschluss daran haben wir bei Heiner und Annemie im Garten in der Abendsonne ein paar Kaltgetränke und leckere Speisen verzehrt. Ein perfekter Abschluss eines wunderschönen Tages.

**Wir wünschen Annemie und Heiner noch viele aktive Jahre bei uns und danken für das schöne Fest.**



### Stadtlauf GL

Auch beim diesjährigen Stadtlauf wurden wieder Punkte für die Vereinsmeisterschaft verteilt. Bei den durchweg guten Ergebnissen gelang es **Thomas Gleitsmann** als zweitältester Teilnehmer im gesamten Starterfeld den **1. Platz in der Alterklasse M 75** zu erreichen. **Herzlichen Glückwunsch an Thomas für das hervorragende Ergebnis.**



### Hückeswagen Triathlon

Im Rahmen unserer Vereinsmeisterschaft starteten die **Triathleten der TS 79 am 13.08.2023 bei der Sprintdistanz beim Hückeswagen-Triathlon**. Bei schönstem Wetter schwammen sie 500 m in der Bevertalsperre. Danach musste ein hügeliger Rennradkurs über 20 km bezwungen werden und zum Schluss sind die Athleten 5 km bis zum Stadion in Hückeswagen ins Ziel gelaufen. Hervorzuheben sind dabei unser Rookie: **Sabrina Elis**, die ihren ersten Triathlon finishte, **Reinhard Wagner**, der in der Altersklasse M70 auf den dritten Platz kam und **Friedel Cramer**, die ebenfalls dritte ihrer Altersklasse wurde. **Glückwunsch!**



**Du hast Spaß am Schwimmen, Rad fahren und Laufen?**

Dann bist Du bei uns genau richtig!  
Wir sind eine gemischte Triathlon Gruppe der TS 79.  
Von 18 – 80 Jahren, vom Hobbytriathleten bis zum ambitionierten „Ironman“.  
Du musst keinen Ironman machen, um bei uns dabei zu sein.

**Spaß an der Sache ist alles!**

Bei Interesse meldet euch zum Probetraining bei:

Dietmar Cramer:  
0171-9544 404

Friedel Cramer:  
0175-5864 020

## Yoga mit den "Yoginis"

Seit März haben wir ein  
neues, besonderes Bewegungs-  
angebot in unserer Bewegungskita.

Einmal wöchentlich kommen die Kinder  
in den Genuss einer Kinderyogastunde.

Aus einem offenen Bewegungsangebot wurden schnell zwei feste Yoga-  
gruppen.

Die „Yoginis“ können es kaum erwarten bis zum nächsten „Namaste“. Ob Sonnen-  
gruß, herabschauender Hund und Diamantensitz, die Kinder sind mit vollem Eifer  
dabei. Mit Yogageschichten, Bewegungsspielen, lustigen Reimen und Versen wird  
spielerisch Yoga geübt und die passenden Körperübungen werden erlernt.

Die Stunde wird mit Entspannungsgeschichten und einer Maleinheit zur Musik ergänzt.

**Kinderyoga fördert die Kinder in ihrer Entwicklung:**

1. Verbesserung des Körperbewusstseins
2. Stärkung des Selbstvertrauens
3. Erhöhung der Aufmerksamkeit und des Konzentrationsvermögens
4. Steigerung der Kreativität und des Vorstellungsvermögens
5. Förderung des sozialen Verhaltens (Quelle: [www.musikkonzept.de](http://www.musikkonzept.de))

Die Fotos geben einen kleinen Einblick in unsere Yogazeremonie.

Über das eingenommene Basargeld konnten wir für jedes Kind  
eine Yogamatte anschaffen, sodass jede\*r in seinem  
eigenen kleinen Yogareich Yoga praktizieren  
kann.



## Neues aus der TS 79



Mervyn Henkel

Niklas Rolnik

Wir begrüßen unsere neuen Mitar-  
beiter\*innen, die seit September  
und Oktober diesen Jahres bei der  
TS 79 angefangen haben!



Giuseppe Cardone

Lisa Notz

Mervyn Henkel und Giuseppe Cardone sind ein Jahr bei uns und  
absolvieren ein BFD bzw. FSJ. Lisa Notz hat gerade frisch ihre  
dreijährige Ausbildung zur Sport- und Fitness-Kauffrau begon-  
nen. Niklas Rolnik hat sich im Anschluss an seinen BFD, den er  
im vergangenen Jahr in der TS 79 geleistet hat, zu einem Du-  
alen Studium "Sportmanagement" entschieden und bleibt uns  
erfreulicherweise auch die kommenden Jahre erhalten, da er in  
der TS 79 seine Praxiseinheiten absolviert.

**Schön, dass ihr dabei seid und uns im Team unterstützt!**

## Urban Teamwear TS-Vereinskollektion ... auch für euch!

Wir sind eine große TS-Familie - **zeige deine Zugehörigkeit!**

Seit Sommer kooperiert die TS 79 mit Urban Teamwear.

Unsere neue Vereinskollektion spricht für Qualität und  
Nachhaltigkeit.

Feinste Biobaumwolle, klima-  
schonende Produktion  
zu fairer Entlohnung ge-  
mäß neuester Standards  
sprechen für sich.

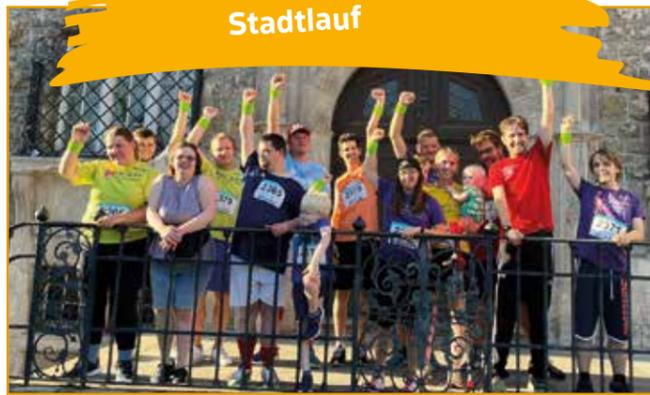
Jeder kann die anspre-  
chende Alltags- bzw.  
Sport-Oberbekleidung  
mit TS-Logo über Urban  
Teamwear erwerben.



Mit dem Code "TS79-10" spart ihr 10%.

Einfach stöbern und unter folgendem Link bestellen:

<https://urban-teamwear.de/collections/ts79>



Stadtlauf



Aktionsflächen | Infostände



Bühnenprogramm: Bootcamp



Bühnenprogramm:  
Kindertanz inkl. "Drums Alive"



## Schwimmen auch in der Erkältungszeit?

### Schwimmen auch in der Erkältungszeit? Was tun, wenn der Schnupfen droht?

Nun beginnt für uns alle die dunkle, kalte und nasse Jahreszeit. Aber das bedeutet nicht, dass unsere Kinder auch auf den Schwimmunterricht gänzlich verzichten sollten. Klar ist, wer krank ist, kommt nicht zum Training. Aber da spielt es auch keine Rolle ob es beim Training um Turnen, Schwimmen oder Tanzen geht. Krank wird nicht trainiert! Allerdings scheuen viele Eltern das Schwimmbad im Winter, weil es draußen kalt ist und man sich ja erkälten könnte.

Wer einige wichtige Regeln befolgt und ein paar Minuten mehr einplant, kommt meist auch ohne Erkältung aus dem Schwimmtraining wieder nach Hause. Sport und Ausdauertraining sind gut für die Gesundheit und das Wohlbefinden!

### Hier ein paar Tipps, damit die Erkältung keine Chance hat:

- ~ Bewegt euch im Wasser und legt keine langen Schwimmpausen ein.
- ~ Wer schnell schwimmt, dem wird auch nicht so schnell kalt.
- ~ Wem doch kalt wird, der sollte warm duschen und sich abtrocknen. Das Training beenden!
- ~ Neoprenanzüge anziehen um frieren zu verhindern.
- ~ Nach dem Schwimmtraining warm duschen, anschließend kurz kalt abduschen.
- ~ Schnell umziehen.
- ~ Haare föhnen und trotzdem Mütze drüber ziehen.
- ~ Dicke Jacke beim Verlassen des Schwimmbades anziehen, sollte der Weg zum Auto auch noch so kurz sein.
- ~ Regelmäßig trainieren, damit der Körper sich daran gewöhnt.



Sicherlich ist das Schwimmen für viele tendenziell im Sommer bei warmen Temperaturen angenehmer, aber ich finde es in der Schwimmhalle toll, wenn es draußen stürmt und schneit.

Probiert es doch selber nochmal aus am nächsten total verregneten Wochenende und lasst euch die neusten Schwimmerfolge eurer Kinder persönlich zeigen.

**Schwimmt euch gesund und glücklich durch die nasse Jahreszeit!**

Stefanie Schäfer  
Abteilungsleiterin Schwimmen





Es ist für uns wichtig,

dass unsere Geräteausstattung ständig modernisiert wird, damit sie auf dem aktuellen Stand ist. Im Sommer haben wir daher einen neuen Beinbeuger und einen neuen Beinstrecker bekommen. Diese Geräte bieten unseren Mitgliedern die Möglichkeit einer besonders intuitiven und komfortablen Einstellung.



Zum Jahresende 2023

hat eine Überholung des Parkettbodens im Aerobicraum sowie die Modernisierung der dortigen Musikanlage stattgefunden. Dinge, die uns schon länger am Herzen lagen und nun realisiert werden konnten.



Am Freitag, dem 27. Oktober fand in unserem Gesundheits- und Fitness-Studio zum ersten Mal eine **Workout und Fitnight** statt. Bei einer Öffnungszeit bis 1.00 Uhr in der Nacht hatten unsere Mitglieder nicht nur die Möglichkeit wie gewohnt zu trainieren, sondern es wurde auch ein Kurs-Special präsentiert. Hier wurde unter anderem ein "American Football Workout" sowie ein Spezial "Burst Biceps Pump LHT" angeboten. Viele Teilnehmer waren begeistert, so dass bereits fest steht, eine Fortsetzung folgt 2024.

Neue Herausforderungen für erfahrene Mitarbeiter!



Herzlich Willkommen

zurück aus der Elternzeit! Seit Mitte Oktober verstärkt Benni die Studioleitung.

Die TS 79 wünscht Marcel Ramminger und Valentin Bolder alles Gute und viel Glück!

Lieber Marcel, lieber Valentin,

nach vielen Jahren der tatkräftigen Mitwirkung im Team der TS 79 habt ihr euch nun für eine berufliche Veränderung entschieden und nehmt neue, ganz unterschiedliche Herausforderung an. Gerne lassen wir euch nicht gehen! Wir möchten an dieser Stelle nochmals die Gelegenheit nutzen, euch für eure langjährige Mitarbeit und Treue zu danken. Wir als Arbeitgeber und Kolleg\*innen haben in hohem Maße von eurem Teamgeist, eurer Loyalität und eurer Zuverlässigkeit profitieren dürfen. Im Besonderen sind hier eure Fähigkeiten auf der Ebene der Digitalisierung zu erwähnen, mit deren Hilfe ihr den Start der TS 79 in die digitale Welt maßgeblich aufgebaut und betreut habt. Dazu zählt sowohl der Einstieg in die sozialen Medien als auch der technische Aufbau und die Be-



gleitung des Online-Sports während und nach der Coronakrise. Mit eurer freundlichen, zuvorkommenden und empathischen Art werdet ihr nicht nur uns, sondern auch unseren Mitgliedern fehlen, die sich am Infopoint durch euch jederzeit gut beraten und betreut gefühlt haben. Auch bezüglich der Organisation innerhalb der TS 79, euren Einsätzen als Übungsleiter oder der Einzel-Betreuung beim Studiotraining wart ihr mit großem Engagement dabei. Der Vorstand und das gesamte Team wünschen euch viel Glück und Zufriedenheit für den neuen Lebensabschnitt. **Vielen Dank für alles!**  
**Der Vorstand und das Team der TS 79**

Das Gesundheits- und Fitness-Studio der TS 79

- Kostenlose und unverbindliche Einführungstermine
- Training an modernsten Trainingsgeräten unter professioneller Anleitung
- Kostenlose Teilnahme in allen Sportabteilungen und fast allen Kursen der TS 79
- Ernährungsberatung
- Ärztliche Beratungszeiten im Studio



Wieder mit uns durchstarten und unverbindliche Einführungstermine vereinbaren.

Wir freuen uns auf dich!

TS 79 Bergisch Gladbach  
Langemarckweg 31 d • 51465 Bergisch Gladbach • Tel.: (02202) 95 28 12 • www.TS79.de  
Aktuelle Öffnungszeiten auf unserer Homepage.

Verschenkt zu Weihnachten doch mal Zeit und gute Vorsätze für Gesundheit und Fitness



Geschenkgutscheine erhaltet Ihr im Gesundheits- und Fitness-Studio und am Infopoint  
Tel.: (02202) 95 28 0  
www.TS79.de

## Mit ausreichend Vitamin D gesund durch Herbst und Winter kommen!

Von Diplom-Oecotrophologin  
Jenny Janowitsch

**Vitamin D ist das einzige Vitamin, welches unser Körper selbst herstellen kann:** Durch Umwandlung der im Sonnenlicht enthaltenen UV-B-Strahlen über die Haut. In der Regel reicht es aus, wenn Hände, Arme und Gesicht 15 bis 30 Minuten an mehreren Tagen in der Woche der Sonne ausgesetzt sind, aber auch nur dann, wenn bestimmte Parameter stimmen.

Denn das Sonnenlicht ist in unseren Breitengraden nicht das ganze Jahr über in idealer Weise verfügbar. Besonders die fehlende direkte Einwirkung des Sonnenlichts in den Monaten Oktober bis März führen zu dem weit verbreiteten Mangel an Vitamin D. Denn wie viel UV-B-Strahlung von der Sonne bei uns ankommt, hängt zum einen natürlich von der Bewölkung, zum anderen aber auch vom Winkel der Sonneneinstrahlung ab. Je flacher der Winkel wird, desto länger ist der Weg der Sonnenstrahlen durch die Ozonschicht, welche einen Teil der UV-Strahlung absorbiert.

Steht die Sonne tiefer als etwa 45 Grad am Himmel, findet keine Vitamin-D-Produktion mehr statt. Dies ist morgens und abends, aber eben auch während des Winterhalbjahres der Fall, so dass hier die Intensität der UV-B-Strahlung nicht mehr für eine Vitamin-D-Produktion ausreicht.

Ab dem 40. Breitengrad (auf der Höhe Roms) wird die eigene Vitamin-D-Produktion von Oktober bis März extrem einge-

schränkt. In dieser Zeit ist der Sonnenstand zu flach, um eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D über die Haut sicherzustellen. Natürlich kann Vitamin D auch über die Nahrung aufgenommen werden. Allerdings verfügen nur wenige Nahrungsmittel über einen nennenswerten Vitamin-D-Anteil. Hier sind vor allem verschiedene fette Fischarten wie Hering, Aal, Lachs und Sardine zu nennen, aber auch Eigelb, Butter, Avocado oder bestimmte Pilze, wie Steinpilze und Champignons. Diese zum Großteil doch sehr speziellen Lebensmittel stehen sicherlich bei den meisten Menschen nicht häufig auf dem Speiseplan, so dass man eher sagen kann, es gibt keine Möglich-

keit, den Vitamin-D-Bedarf ausreichend über die Nahrung abzudecken. Da Vitamin D in seiner Bedeutung für unsere Gesundheit so umfassend ist, sollte sich jeder von uns um eine ausreichende Versorgung kümmern. So viele Aspekte unserer Gesundheit profitieren davon.

An erster Stelle ist Vitamin D für ein gut funktionierendes Immunsystem unabdingbar. Denn bei Vitamin-D-Mangel treten vermehrt Abwehrschwächen und Autoimmunerkrankungen auf. Gerade auch in der Abwehr von Viren kann das Immunsystem nur sein Potential entfalten, wenn der Körper über genügend Vitamin D verfügt. Weiter hält Vitamin D unsere Knochen stabil und schützt uns im Alter vor Osteoporose. Außerdem führt eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D dazu, dass wir nicht unter de-

Jenny (re) und Britta beim Vortrag Anfang November bei der TS 79



pressiven Verstimmungen leiden. Für den sogenannten „Winterblues“ ist häufig ein Vitamin-D-Mangel die Ursache, der sich in Trübsinn und geistiger Schwerfälligkeit äußert.

Es ist spannend und noch nicht lange bekannt, dass nicht nur die Niere in der Lage ist, den metabolisch aktiven Metaboliten von Vitamin D herzustellen, sondern fast alle Organe unseres Körpers. Das unterstreicht die ungeheure Wichtigkeit von Vitamin D für die meisten Funktionen unseres Körpers. Deshalb ist ein Mangel auch so eklatant und hat große Auswirkung auf unsere Gesundheit insgesamt (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Stoffwechselstörungen wie Diabetes oder Übergewicht, geschwächtes Immunsystem, erhöhte Infektanfälligkeit, Alzheimer-Demenz, Multiple Sklerose, Parkinson-Syndrom, depressive Stimmungsschwankungen). Als gesunder Vitamin-D-Gehalt werden heute Blutkonzentrationen von 50-90 ng/ml im Blutspiegel angegeben. Werte zwischen 20-30 ng/ml werden als unzureichend, darunter liegende Werte als starker Mangel bezeichnet.

**Sorgen Sie für einen gesunden Vitamin-D-Wert und damit für den Erhalt Ihrer Gesundheit!**

## Stolzer Blick zurück Jahrzehntelanger Erfolg der Rock 'n' Roll Abteilung

### Eine Ära geht zu Ende – die Rock 'n' Roll-Abteilung der TS 79 hat sich aufgelöst

Über Jahrzehnte gehörte die Rock 'n' Roll-Abteilung der TS 79 zum festen Bestandteil des Sportangebots mit leistungsstarken, sportlichen Erfolgen. Mit der Gründung 1991 nahm der ehemalige Handballspieler und Rock 'n' Roll-Tänzer Detlef Lebowski seine Tätigkeit als Trainer und Abteilungs-Vorsitzender auf und wurde zunächst vom Engländer Guy Burke - zu der Zeit Turner der 1. Mannschaft Geräteturnen der Turnerschaft Bergisch Gladbach 1879 e.V. - im Bereich Artistik beim Training unterstützt. Der größte Erfolg konnte 1993 mit Alexandra Mandt und Jens Schulz nach Hause gebracht werden, als die beiden als „Turbo Dancers“ – so der Name der Rock 'n' Roll - Abteilung der TS - bei der World Championchip in Geneva siegten.

Nach dem Tod von Detlef Lebowski 2018 konnte die TS 79 Philipp Wolf als nachfolgenden, ebenfalls erfolgreichen Trainer gewinnen.

Weiterhin traten die Tänzerinnen und Tänzer bei vielen nationalen und internationalen Wettkämpfen als Turbo Dancers an oder boten spektakuläre Showeinlagen bei TS-internen oder öffentlichen Auftritten. Nur durch ein diszipliniertes, regelmäßiges Training mehrmals pro Woche konnten die Turbo-Dancers der Konkurrenz in diesem Leistungssport standhalten. Dies ist den Tänzerinnen und Tänzern über viele, viele Jahre gelungen. Nun lässt sich dieser große Aufwand u.a. durch Umzüge, Familiengründung und Berufstätigkeit nicht mehr aufrechterhalten.

**Die TS 79 bedankt sich bei allen ehemaligen Rock 'n' Roll-Aktiven für ihren Einsatz und ihre Leistungen und blickt stolz auf die jahrzehntelange Erfolgs-Ära der Rock 'n' Roll Abteilung zurück!**



**Machen Sie bei Beratungsbedarf zu diesem Thema gerne einen Termin mit unserer Diplom-Oecotrophologin Jenny Janowitsch in unseren monatlichen Ernährungsberatungs-Sprechstunden.**

## Versandauftrag für die WIR

Ich möchte die WIR gerne per Post erhalten.

Bitte senden Sie ein Exemplar an die folgende Adresse:

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Mitglieds-Nr.: \_\_\_\_\_



**Einmalige Anforderung ausreichend!**

Bitte am Infopoint im TS-Haus oder im Gesundheits- und Fitness-Studio am Empfang abgeben.



# WANTED

Wir suchen dich zur Verstärkung  
unseres Teams in den Bereichen:

- Sporthelfer\*in
- Freiwilliges Soziales Jahr  
im Sport
- Bundesfreiwilligendienst
- Ausbildung Sport-  
und Fitness-Kaufleute
- Duales Studium
- Übungsleiter\*in
- Trainer\*in

**DU BIST GEFRAGT!**



© LSB, Fotos A. Bowinkelmann



**TS 79 Bergisch Gladbach**  
Langemarckweg 24 • 51465 Bergisch Gladbach  
Tel.: (02202) 95 28 0 • Fax: (02202) 95 28 70  
Öffnungszeiten: Mo - Fr 9 - 13 Uhr • Mo - Do 15 - 18 Uhr

[www.TS79.de](http://www.TS79.de)

In einer großen Einrichtung wie dem Sport- und Gesundheitszentrum TS 79 Bergisch Gladbach gibt es immer viel zu tun! Wenn Sie sich für einen der aufgeführten Jobs interessieren, so setzen Sie sich mit uns in Verbindung! Wir freuen uns auf Ihre Vorschläge bzw. auf Ihre Bewerbung!

[www.TS79.de/ts-79/jobs/](http://www.TS79.de/ts-79/jobs/)



© Foto von Brooke Cagle auf Unsplash

#### Ehrenamtliche Mitarbeit:

Das Ehrenamt und der Sport sind schon immer eng miteinander verknüpft. Ohne das Ehrenamt wäre der organisierte Sport nicht das, wozu er sich bis heute entwickelt hat.

Auch wir sind dankbar über ehrenamtliches Engagement - sei es in Form von regelmäßiger oder projektbezogener Mitarbeit.

- hast du ein oder zwei halbe Tage pro Woche Zeit?
- Interessiert dich die Mithilfe bei der Durchführung von Veranstaltungen?
- Verfügst du über ein besonderes Talent oder Hobby, mit dem du uns ab und zu unterstützen könntest?

Setz dich unverbindlich mit uns in Verbindung und stell dich bzw. dein Interesse vor. Wir schauen dann gemeinsam, ob wir einen entsprechenden Einsatz für dich in der TS 79 finden, der deinen Vorstellungen entspricht:

#### Rehabilitationssport:

Wir suchen Übungsleiter\*innen, die gerne in der Reha-Abteilung mitarbeiten möchten. Voraussetzung ist eine gültige B-Lizenz Rehabilitationssport Orthopädie, Neurologie, Innere Medizin, Psychische Erkrankungen oder Geistige Behinderung. Bei Interesse bitte telefonisch am Infopoint oder per Mail bei Claudia Abrahams [C.Abrahams@ts79.de](mailto:C.Abrahams@ts79.de) melden.

#### Herzsportgruppen:

Für die Betreuung unserer Herzsportgruppen in der Reha-Abteilung suchen wir dringend Ärzte\*innen. Interessenten wenden sich bitte per Mail an Claudia Abrahams [C.Abrahams@ts79.de](mailto:C.Abrahams@ts79.de)

#### Group-Fitness:

Unsere Fitness-Abteilung freut sich über Unterstützung durch zusätzliche **Trainer\*Innen**. Interessenten wenden sich bitte per Mail an Christiane Freitag [C.Freitag@ts79.de](mailto:C.Freitag@ts79.de)

#### Gesundheits- und Fitness-Studio:

Unser Gesundheits- und Fitness-Studio sucht eine\*n **Trainer\*in für das Geräte-training**.

Interessenten melden sich bitte am Empfang des Studios (02202) 95 28 12 oder wenden sich per Mail an:

[B.Schmitz@TS79.de](mailto:B.Schmitz@TS79.de)

#### Die Schwimmabteilung sucht dringend: Schwimmlehrer\*in, -Trainer\*in oder Übungsleiter\*in

Du arbeitest gerne mit Kindern? Ist Wasser Dein Element? Du möchtest mit einem netten und motivierten Team zusammenarbeiten? Dann bewirb Dich bei der TS 79 in der Schwimmabteilung! Dein Aufgabengebiet umfasst die Leitung von Schwimmkursen für Nichtschwimmer-Kinder ab 5 Jahren.

#### Wann:

Gerne ab sofort nach Absprache.

**Anforderungen:** Übungsleiter Lizenz „C“/ Trainerschein Schwimmen o.ä./ Rettungsschein DLRG Bronze

**Wir bieten:** Faire Bezahlung, ein nettes Team und Hilfe bei der Einarbeitung.

Wenn du Interesse an einer dauerhaften Zusammenarbeit hast, melde dich bei Steffi Schäfer - Leitung Schwimmabteilung - per Email an [schwimmen@ts79.de](mailto:schwimmen@ts79.de) oder über den **Infopoint (02202) 95 28 0**

#### Kids und junge Leute:

Im Bereich "Kids und junge Leute" suchen wir eine/n **Übungsleiter\*in** in den Bereichen Krabbelturnen/Spielgruppen/Dart/Kinderturnen.

Bitte melden bei [B.Beste@ts79.de](mailto:B.Beste@ts79.de)

#### Jobs im außersportlichen Bereich:

Neben Beschäftigungen für Trainer\*innen, Übungsleiter\*innen oder Gruppenhelfer\*innen bietet die TS 79 natürlich auch immer wieder Jobs im außersportlichen Bereich an, wie z.B.:

- Gärtner-Tätigkeiten
- Fachpersonal im Integrativen Bewegungskindergarten

#### Sporthelfer\*in:

An alle jungen Leute im Raum Bergisch Gladbach: **Ihr seid gefragt!**

In Kinderangeboten mit vielen Teilnehmer\*innen bzw. in Gruppen, die einer besonderen Betreuung oder eines hohen logistischen Aufwands bedürfen, setzen wir Sporthelfer\*innen ein.

Diese begleitende Tätigkeit eignet sich sowohl zum Schnuppern in die sportfachlichen Aufgabenbereiche eines\*r Trainer\*in als auch zum Sammeln von Erfahrungen im Umgang und in der Betreuung von Kindern bzw. Kindergruppen. Hier lernst ihr in kleinen Schritten, Verantwortung zu übernehmen.

Wenn du 15 Jahre oder älter bist, über soziales Engagement und Zuverlässigkeit verfügst und dich vielleicht zusätzlich noch ein bestimmter sportlicher Bereich sehr interessiert, dann bist du bei uns genau richtig! Setze dich mit uns in Verbindung.

Wir schauen dann gemeinsam, ob wir einen entsprechenden Einsatz für dich in der TS 79 finden, der deinen Vorstellungen entspricht.

Gerne vermitteln wir auch Termine zur Ausbildung zum\*r Sporthelfer\*in.

Übrigens:  
Natürlich wird Dein Einsatz mit einem Helfer-Honorar entlohnt!

**Interessenten  
melden sich bitte  
am Infopoint der TS 79  
unter (02202) 95 28 0  
oder schicken  
eine Email an  
[info@TS79.de](mailto:info@TS79.de)**

# Vereinsprogramm für Mitglieder

## **Badminton • Lars Vierkotten, Tel. (02204) 58 58 29 - Badminton@bat-bgl.de - www.bat-bgl.de**

### **Kinder und Jugendliche**

mi	17.00-19.00	SH Feldstraße	Einsteiger	Carola Hauck / Lars Vierkotten
fr	16.00-18.00	SH Feldstraße	Einsteiger + Mannschaft	Carola Hauck / Lars Vierkotten

### **Erwachsene Freizeit- und Mannschaftstraining**

mo	20.00-22.00	SH Feldstraße		Lars Vierkotten
mi	19.00-22.00	SH Feldstraße		Lars Vierkotten
do	20.00-22.00	SH Feldstraße		Lars Vierkotten

## **Basketball • Tel. (02202) 95 28 0**

### **Jugendliche (10 - 17 Jahre)**

mo	18.00-19.30	SH Kleefeld	Anfänger + Fortgeschrittene	Yannis Bitaffam/Mervyn Henkel
----	-------------	-------------	-----------------------------	-------------------------------

### **Erwachsene, ab 16 Jahre**

do	20.00-21.30	TH Paffrath		Thorsten Franzen
----	-------------	-------------	--	------------------

## **Bridge • Irmgard Schaar, Tel. (02204) 91 93 00**

Spielpartner-Vermittlung: Irmgard Schaar, Tel. (02204) 91 93 00

Sportwartin: Gudrun Berg, Tel. (02207) 919 16 26 (Vertretung: Hannelore Müller, Tel. (02202) 5 81 12)

mo	16.00-20.00	TS-Haus, Lounge		
fr	14.00-18.00	TS-Haus, Salon		

## **Prävention-Fitness-Spiele • Christiane Freitag, Tel. (02202) 95 28 0**

### **Rundum fit**

mi	18.45-19.45	SH Kleefeld		Martina Löffelsend
----	-------------	-------------	--	--------------------

### **Balance & Stabilität, ab 70 Jahre**

mi	9.45-10.45	TS-Haus, Halle 2		Stephie Esser
----	------------	------------------	--	---------------

### **Fitness und Volleyball ab 60 Jahre**

mo	18.00-19.00	TH NCG 2 (neu)		Christiane Freitag
----	-------------	----------------	--	--------------------

### **Wirbelsäulengymnastik Erwachsene**

do	9.00-9.55	TS-Haus, Loft		Claudia Masso
----	-----------	---------------	--	---------------

### **Fit ab 60**

fr	13.00-13.45	Gesundfit, Aerobicraum		Mila Fraiman
----	-------------	------------------------	--	--------------

## **Gesellschaftstanz • Hildegard Schwarzkopf, Tel. (02204) 5 11 24**

### **Gesellschaftstanz**

fr	19.00-21.00	TS-Haus, Loft	Tango Argentino / Gesellschaftstanz	Hildegard Schwarzkopf
----	-------------	---------------	-------------------------------------	-----------------------

### **Let 's dance am Samstagnachmittag**

sa	16.00-17.30	TS-Haus, Loft		Hildegard Schwarzkopf
----	-------------	---------------	--	-----------------------

## **Handball • Tel. (02202) 95 28 0 oder über HSG, www.refrath-hand.de**

Infos zu aktuellen Trainingszeiten bitte telefonisch erfragen.

### **Altersklassen / Geburtsjahrgänge Saison 2023/2024 :**

Minis:	2015 und jünger
E-Jugend:	2013/2014
D-Jugend:	2011/2012
C-Jugend:	2009/2010
B-Jugend:	2007/2008
A-Jugend:	2005/2006
Senioren:	2004 und älter

### **Minis**

mo	16.15-17.15	SH IGP		Diana Brandes
mi	16.15-17.15	SH IGP		Diana Brandes
fr	15.15-16.30	TH Steinbreche		Julian Graf

### **Weiblich**

#### **E-Jugend weiblich**

di	17.00-18.15	SH IGP		Alex Krause / Lilly Gruder
fr	17.30-18.45	SH IGP		Alex Krause / Lilly Gruder

#### **E2-Jugend weiblich**

di	17.00-18.15	SH IGP		Alex Krause / Nele Dahl
fr	17.30-18.45	SH IGP		Alex Krause / Nele Dahl

#### **D1-Jugend weiblich**

di	17.00-18.30	SH IGP		Dirk Rath / Elena Jowat
do	18.00-19.30	SH IGP		Dirk Rath / Elena Jowat

#### **C1-Jugend weiblich**

mo	18.15-19.45	SH IGP		Dirk Rath / Moritz Prinz
mi	18.30-20.00	SH IGP		Dirk Rath / Moritz Prinz

#### **C2-Jugend weiblich**

mo	20.00-21.30	SH IGP		Steven Lay
mi	20.00-21.30	SH IGP		Steven Lay

#### **B1-Jugend weiblich**

di	18.30-20.00	SH IGP		Jessica Schwarze
do	18.00-19.30	SH IGP		Jessica Schwarze

#### **A-Jugend weiblich**

di	18.30-20.00	SH IGP		Daniel Lay
fr	19.00-21.00	SH IGP		Steven Lay

#### **1. Damen**

di	20.00-21.30	SH Ahornweg		Christopher Braun
do	20.00-21.30	SH IGP		Christopher Braun

#### **2. Damen**

di	20.00-21.30	SH IGP		Vera Wirths
do	20.00-21.30	SH IGP		Vera Wirths

#### **Männlich**

#### **E1-Jugend männlich**

mi	17.00-19.00	SH IGP		Michael Schmidt / Dennis Marquardt
fr	16.30-18.00	TH Steinbreche/SH Ahornweg		Michael Schmidt / Dennis Marquardt

#### **E2-Jugend männlich**

mi	17.00-18.30	TH Steinbreche		Merlin Kufner
fr	16.30-18.00	TH Steinbreche		Merlin Kufner

#### **D1-Jugend männlich**

mo	17.00-18.30	SH IGP		Merlin Kufner / Glenn Morris
do	17.00-18.30	SH Ahornweg		Merlin Kufner / Glenn Morris

#### **D2-Jugend männlich**

mo	17.00-18.30	SH IGP		Merlin Kufner / Andre Pickartz
do	17.00-18.30	SH Ahornweg		Merlin Kufner / Andre Pickartz

#### **C1-Jugend männlich**

di	18.00-19.30	SH Ahornweg		Merlin Kufner
mi	18.00-19.30	SH Ahornweg		Julian Graf
fr	18.00-19.30	SH Ahornweg		Julian Graf

#### **C2-Jugend männlich**

mi	16.00-18.30	SH Ahornweg		Thomas Scheidt
do	17.30-19.00	SH Ahornweg		Thomas Scheidt

**Handball • Tel. (02202) 95 28 0 oder über HSG, [www.refrath-hand.de](http://www.refrath-hand.de)**

**B1-Jugend männlich**

di 18.00-19.30	TH Steinbreche	Sebastian Faust / Mathias Bisten
mi 18.00-19.30	SH Ahornweg	Sebastian Faust / Mathias Bisten
do 18.30-20.00	SH Ahornweg	Sebastian Faust / Mathias Bisten

**A1-Jugend männlich**

mi 20.00-21.30	TH Ahornweg	Scott Morris
do 18.30-20.00	SH Steinbreche	Marcel Krämer

**1. Herren**

di 20.00-21.30	TH Steinbreche	Christopher Braun / Kelvin Tacke
do 20.00-21.30	TH Steinbreche	Christopher Braun / Manfred Zybarth

**2. Herren**

mo 19.30-21.30	SH Ahornweg	Kagan Karaca
mi 20.00-21.30	TH Saaler Mühle	Kagan Karaca

**3. Herren**

mo 20.00-21.30	SH IGP	Steven Lay
mi 20.00-21.30	SH IGP	Steven Lay

**4. Herren**

mi 20.00-21.30	SH IGP	Thomas Böhm
----------------	--------	-------------

**Lauftreff Saaler Mühle • Hans-Werner Höveler - [hans-werner-ht-sm@vodafone.de](mailto:hans-werner-ht-sm@vodafone.de)**

sa 15.00-16.00	Oktober bis März	Parkplatz Saaler Mühle	Lauftreff Betreuer
mo 19.00-20.00	April bis September	Parkplatz Saaler Mühle	Lauftreff Betreuer

**Leichtathletik • Tel. (02202) 95 28 0**

(ca. Oster- bis Herbstferien im Stadion, dann 16 - 17 und 17 - 18 Uhr)			
mi 16.30-17.30	SH Kleefeld	6 - 9 Jahre	Sophie Thormann
mi 17.30-18.30	SH Kleefeld	10 - 15 Jahre	Sophie Thormann

**Sportabzeichen • Hans-Peter Steinhausen, Tel. (02202) 24 44 47**

mi ab 18.00	Sportplatz Belkaw Arena	Mai bis September	Hans-Peter Steinhausen
-------------	-------------------------	-------------------	------------------------

**Schwimmen • Steffi Schäfer, [Schwimmen@TS79.de](mailto:Schwimmen@TS79.de)**

In den jeweiligen Gruppen wird für das nächst höhere Schwimmabzeichen trainiert!

**Seesterne Finisher (Nachhol-Angebot für Kinder, die nachweislich am Seesterne (o.Ä.) Schwimmkurs teilgenommen haben.)**

mo 15.10-15.45	Hans-Zanders-Bad
mo 17.15-17.55	Hans-Zanders-Bad
mo 18.00-18.40	Hans-Zanders-Bad

**Seepferdchen (mit Seepferdchen-Abzeichen)**

mo 15.10-15.50	Hans-Zanders-Bad
mo 15.50-16.30	Hans-Zanders-Bad
mo 16.30-17.10	Hans-Zanders-Bad
mo 17.15-17.55	Hans-Zanders-Bad
di 14.45-15.25	Kombibad Paffrath
di 15.30-16.10	Kombibad Paffrath
di 16.15-16.55	Kombibad Paffrath

**Seelöwen (mit Bronze-Abzeichen)**

mo 15.50-16.30	Hans-Zanders-Bad
mo 16.30-17.10	Hans-Zanders-Bad
di 15.30-16.10	Kombibad Paffrath

**Pinguine (mit Bronze- oder Silber-Abzeichen)**

mo 15.10-15.45	Hans-Zanders-Bad
mo 18.00-18.40	Hans-Zanders-Bad
di 14.45-15.25	Kombibad Paffrath
di 16.10-16.50	Kombibad Paffrath

**Delfine (mit Silber- oder Gold-Abzeichen)**

mo 15.50-16.25	Hans-Zanders-Bad
mo 16.30-17.10	Hans-Zanders-Bad
mo 17.15-17.55	Hans-Zanders-Bad
di 14.45-15.25	Kombibad Paffrath
di 15.30-16.10	Kombibad Paffrath
di 16.10-16.50	Kombibad Paffrath

**Haie (mit Gold-Abzeichen)**

mo 18.00-18.40	Hans-Zanders-Bad
mo 18.45-19.25	Hans-Zanders-Bad

**Triathlon • Dietmar Cramer, [dietmar@cramer-gl.de](mailto:dietmar@cramer-gl.de)**

di ab 17.15	Kombibad Paffrath	Lauftraining, moderates Tempo, flache Strecke	Heiner Rath
di ab 18.30	Parkplatz Siefen B506	Lauftraining, ambitioniert, mit Höhenmetern	Dietmar Cramer
mi 20.00-21.00*	Kombibad Paffrath Außenbecken*	Schwimmtraining	Dietmar Cramer
fr 20.00-21.00	Hans-Zanders-Bad	Schwimmtraining	Kerstin Reich
so ab 10.00	Nach Absprache	Radtraining	Dietmar Cramer

\*Von Okt.-Ostern finden die Veranstaltungen im Hans-Zanders-Bad von 21.00 - 22.00 Uhr statt.

**Volleyball • Stefan Katz, Tel. (02202) 96 13 74**

**Hobbygruppen**

mo 20.00-21.30	SH Kleefeld	Mixed Fortgeschrittene	Stefan Katz
mo 20.00-21.45	TH Ahornweg	Mixed Anfänger ab 18	Choung-Choul Shin
fr 18.30-20.00	TH DBG 2 (alt)	Männer Senioren	Stefan Katz
		Fortgeschr. Ende 30 bis Anfang 70	
fr 20.00-21.30	TH DBG 2 (alt)	Mixed Anfänger ab 18	Choung-Choul Shin

**Kids und Junge Leute (1 - 19 J.) • Barbara Beste, Tel. (02202) 95 28 0**

**Fußball plus für Jungen und Mädchen**

fr 16.30-17.25	TH NCG 2	3 - 4 Jahre	Giuseppe Cardone / Mervyn Henkel
fr 17.30-18.25	TH NCG 2	5 - 7 Jahre	Giuseppe Cardone / Mervyn Henkel
fr 18.30-19.25	TH NCG 2	8 - 11 Jahre	Giuseppe Cardone / Mervyn Henkel

**Ballspiele-Mix**

mi 17.00-18.00	TH NCG 2	6 - 9 Jahre	Niklas Rolnik
----------------	----------	-------------	---------------

**Zukunft ist Teamsport!**

**Morgen kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

**VR Bank eG**  
Bergisch Gladbach-Leverkusen

## Vereinsprogramm für Mitglieder

### **Kids und Junge Leute (1 - 19 J.) • Barbara Beste, Tel. (02202) 95 28 0**

#### **Kleinkindturnen**

mo	17.00-17.55	TH NCG 2 (neu)	1 - 3 Jahre (mit Begleitperson)	Marion Kühne
mi	16.00-17.00	TS-Haus, Halle 2	2 - 4 Jahre (mit Begleitperson)	Michael Spindler
do	15.45-16.45	TS-Haus, Halle 2	2 - 4 Jahre (mit Begleitperson)	Sophie Thormann
do	17.00-18.00	TH NCG 2 (neu)	2 - 4 Jahre (mit Begleitperson)	Marion Kühne
fr	15.30-16.25	TH NCG 1 (alt)	2 - 4 Jahre (mit Begleitperson)	Ramilya Gauf

#### **Kinderturnen**

mi	16.45-17.45	TH Hebborn	6 - 7 Jahre	Jara Lenges
----	-------------	------------	-------------	-------------

#### **Tobe-Alarm – der Spielplatz in der Sporthalle**

mi	15.00-15.55	TS-Haus, Halle 2	5 - 8 Jahre	Niklas Rolnik
do	14.45-15.40	TS-Haus, Halle 2	5 - 8 Jahre	Sophie Thormann
do	18.00-19.00	TH NCG 2 (neu)	5 - 8 Jahre	Nico Linder

#### **Turnen an Geräten**

mi	17.50-18.50	TH Hebborn	8 - 9 Jahre	Jara Lenges
fr	16.30-17.30	TH NCG 1 (alt)	8 - 10 Jahre	Ramilya Gauf
di	17.30-18.25	TS-Haus, Halle 2	9 - 12 Jahre	Jara Lenges

### **Parkour und Freerunning • Barbara Beste, Tel. (02202) 95 28 0**

di	16.00-17.25	TS-Haus, Halle 1+2	9 - 12 Jahre (Warteliste)	Jara Lenges/Jan Simon
fr	15.00-16.25	TS-Haus, Halle 1+2	9 - 12 Jahre (Warteliste)	Jara Lenges/Jan Simon
sa	12.30-13.55	TS-Haus, Halle 1+2	9 - 12 Jahre (Warteliste)	Lucas Bayo-Müller / Daniel Blazhev
fr	16.30-18.25	TS-Haus, Halle 1+2	ab 13 Jahre (Warteliste)	Jara Lenges/Jan Simon
sa	14.00-16.00	TS-Haus, Halle 1+2	ab 13 Jahre (Warteliste)	Jara Lenges/Dävid Huber-Steinke
di	18.30-20.30	TS-Haus, Halle 2	ab 16 Jahre	Jara Lenges/Jan Simon

### **Gymnastik / Tanz, einschl. Kindertanz • Barbara Beste, Tel. (02202) 95 28 0**

#### **Kindertanz „Spielerisch tanzen“, 3 - 5 Jahre (Teilnahme nach Absprache)**

di	16.00-16.45	Wellnessraum	3 - 4 Jahre	Barbara Beste
di	16.55-17.40	Wellnessraum	5 Jahre	Barbara Beste

#### **Kindertanz „ich tanze“, ab 6 Jahren (Teilnahme nach Absprache)**

do	16.00-16.55	Wellnessraum	6 - 7 Jahre	Barbara Beste
do	17.00-18.00	Wellnessraum	ab 8 Jahre	Barbara Beste

#### **Fit for Hip Hop**

do	16.00-16.55	TS-Haus, Salon	9 - 12 Jahre	Tamara Stein
do	18.00-18.55	TS-Haus, Salon	13 - 17 Jahre	Tamara Stein

#### **Fitnessstraining mit Musik**

mi	19.00-20.15	TH Hebborn	ab 50 Jahre	Barbara Beste
----	-------------	------------	-------------	---------------

#### **Damen- und Herrengymnastik**

fr	9.45-10.30	Wellnessraum	ab 60 Jahre	Martina Löffelsend
fr	10.45-11.30	TS-Haus, Loft	ab 60 Jahre	Martina Löffelsend

#### **Damengymnastik**

di	10.30-11.30	TS-Haus, Loft	ab 60 Jahre	Martina Löffelsend
di	18.00-19.00	TH Hebborn	ab 50 Jahre	Kathrin Bedoui
mi	17.30-18.25	TS-Haus, Halle 2	ab 50 Jahre	Karin Thurn

### **Fitness • Christiane Freitag, Tel. (02202) 95 28 0**

#### **Fitness und Spiele für Damen und Herren**

mo	20.15-21.30	TS-Haus, Halle 1		Alexandra Goyke / Angelika Zimmer
----	-------------	------------------	--	-----------------------------------

#### **Fußball für Hobbykicker**

mo	20.00-21.30	TH NCG 2 (neu)		Horst Donsbach
mi	19.30-21.00	TH NCG 2 (neu)		Nikolai Becker
mi	20.00-21.30	SH Kleefeld		Ludwig Kribs

### **Fitness • Christiane Freitag, Tel. (02202) 95 28 0**

#### **Rückenbeschwerden**

do	10.00-11.00	TS-Haus, Loft		Claudia Masso
do	11.05-12.05	TS-Haus, Loft		Karin Thurn

#### **Power-Mix**

do	19.00-20.00	TS-Haus, Salon		Sabine Muskalla
----	-------------	----------------	--	-----------------

#### **Bootcamp Workout**

do	19.15-20.00	TS-Haus, Fitness-Hof	ab 16 Jahre	Nico Linder
----	-------------	----------------------	-------------	-------------

#### **Ski-Fit**

do	18.30-20.00	TH Ahornweg		Kathrin Bedoui
----	-------------	-------------	--	----------------

#### **Tischtennis**

fr	18.30-20.00	TH Hebborn	Erwachsene	Werner Schladt
----	-------------	------------	------------	----------------

#### **Outdoor Fitness**

mo	16.00-17.15	Parkplatz THC Rot Weiß	ab ca. 45 Jahre	Barbara Beste
----	-------------	------------------------	-----------------	---------------

#### **Outdoor Fitness Workout**

fr	15.30-16.30	Treffpunkt Kombibad Paffrath		
		Wintertrainingszeit nach Absprache		Christiane Freitag

### **Rehabilitationssport • Claudia Abrahams, Tel. (02202) 95 28 0**

#### **Adipositas**

mi	18.45-19.45	SH Kleefeld		Martina Löffelsend
----	-------------	-------------	--	--------------------

#### **Herzerkrankungen (Herzinfarkt, Bypass, Herzklappenfehler, Schrittmacher, etc.)**

#### **Übungsgruppen Belastbarkeit bis 1 Watt / kg Körpergewicht**

mo	13.45-14.45	TS-Haus, Halle 2		Karin Thurn
mo	13.45-15.15	TS-Haus, Halle 1		Gabi Pötter
mo	17.00-18.00	TS-Haus, Halle 2		Gabi Pötter

#### **Trainingsgruppen Belastbarkeit mehr als 1 Watt / kg Körpergewicht**

mo	17.00-18.30	TS-Haus, Halle 1		Susanne Redell
mo	17.00-18.30	Gruppentrainingsraum		Claudia Abrahams
mo	18.30-19.55	TS-Haus, Halle 1		Susanne Redell
do	17.00-18.30	Gruppentrainingsraum		Claudia Abrahams
do	17.00-18.30	TS-Haus, Halle 2		Zeynep Sahin

#### **Gymnastik und Volleyball (ohne ärztliche Betreuung)**

mi	17.30-18.30	SH Kleefeld		Martina Löffelsend
----	-------------	-------------	--	--------------------

#### **Lungensport**

di	09.45-10.30	TS-Haus, Wellnessraum		Gabi Pötter
mo	15.20-16.05	TS-Haus, Halle 1		Gabi Pötter
mo	16.10-16.55	TS-Haus, Halle 1		Gabi Pötter

#### **Krebsnachsorge**

#### **Mammakarzinom**

di	09.30-10.15	TS-Haus, Halle 1		Martina Löffelsend
do	18.15-19.00	TS-Haus, Loft		Martina Löffelsend

#### **Prostatakarzinom**

mi	10.30-11.15	TS-Haus, Halle 1		Claudia Abrahams
----	-------------	------------------	--	------------------

#### **Orthopädische Rückengymnastik**

mo	08.15-09.00	TS-Haus, Halle 1		Stephie Esser
mo	10.10-10.55	TS-Haus, Halle 1		Nina Machuletz
mo	11.15-12.00	TS-Haus, Halle 2	ohne Bodenübungen	Karin Thurn
mo	13.10-13.55	TS-Haus, Loft		Ute Klein

**Rehabilitationssport • Claudia Abrahams, Tel. (02202) 95 28 0**

**Orthopädische Rückengymnastik**

mo	14.00-14.45	TS-Haus, Loft	
mo	14.45-15.30	TS-Haus, Loft	
mo	15.45-16.30	TS-Haus, Loft	
mo	16.30-17.15	TS-Haus, Loft	
mo	18.35-19.20	TS-Haus, Halle 2	
mo	19.25-20.10	TS-Haus, Halle 2	
di	08.45-09.30	TS-Haus, Halle 2	
di	09.00-09.45	TS-Haus, Salon	ohne Bodenübungen
di	10.30-11.15	TS-Haus, Halle 1	
di	10.35-11.20	TS-Haus, Halle 2	
di	11.25-12.10	TS-Haus, Halle 2	
di	12.15-13.00	TS-Haus, Halle 2	
di	12.15-13.00	TS-Haus, Halle 1	
di	13.15-14.00	TS-Haus, Halle 2	
di	14.05-14.50	TS-Haus, Halle 2	
di	14.55-15.40	TS-Haus, Halle 2	ohne Bodenübungen
di	17.00-17.45	TS-Haus, Salon	
di	17.45-18.30	TS-Haus, Salon	Halswirbelsäule
di	18.45-19.30	TS-Haus, Salon	
di	19.30-20.15	TS-Haus, Salon	
mi	08.50-09.35	TS-Haus, Halle 2	
mi	09.50-10.35	TS-Haus, Salon	ohne Bodenübungen
mi	10.45-11.30	TS-Haus, Halle 2	
mi	11.45-12.30	TS-Haus, Halle 1	
mi	18.30-19.15	TS-Haus, Halle 1	
mi	18.30-19.15	TS-Haus, Halle 2	
mi	19.15-20.00	TS-Haus, Halle 1	
mi	19.20-20.05	TS-Haus, Halle 2	
do	08.30-09.15	TS-Haus, Halle 1	
do	09.20-10.05	TS-Haus, Halle 1	
do	11.00-11.45	TS-Haus, Halle 1	
do	12.35-13.20	TS-Haus, Halle 1	ohne Bodenübungen
do	15.15-16.00	Gesundfit, Aerobicraum	
do	16.00-16.45	Gesundfit, Aerobicraum	
do	17.15-18.00	TS-Haus, Halle 1	
do	18.05-18.50	TS-Haus, Halle 1	
do	18.30-19.15	TS-Haus, Halle 2	
do	19.00-19.45	TS-Haus, Halle 1	
fr	09.30-10.15	TS-Haus, Halle 1	
fr	10.30-11.15	TS-Haus, Halle 1	
fr	11.15-12.00	TS-Haus, Halle 1	
fr	12.50-13.35	TS-Haus, Halle 1	
fr	13.45-14.30	TS-Haus, Halle 1	Halswirbelsäule

Ute Klein  
Ute Klein  
Ute Klein  
Ute Klein  
Claudia Abrahams  
Stephie Esser  
Susanne Gardeweg  
Claudia Abrahams  
Nina Machuletz  
Gabi Pötter  
Gabi Pötter  
Gabi Pötter  
Nina Machuletz  
Michael Spindler  
Michael Spindler  
Michael Spindler  
Zeynep Sahin  
Zeynep Sahin  
Zeynep Sahin  
Zeynep Sahin  
Susanne Gardeweg  
Susanne Gardeweg  
Stephie Esser  
Beatrix Esser  
Nina Machuletz  
Karin Thurn  
Nina Machuletz  
Karin Thurn  
Karin Thurn  
Karin Thurn  
Nina Machuletz  
Claudia Abrahams  
Stephie Esser  
Martina Löffelsend  
Annette Sommer  
Annette Sommer  
Zeynep Sahin  
Martina Löffelsend  
Stephie Esser  
Stephie Esser  
Stephie Esser  
Nina Machuletz  
Nina Machuletz

**Orthopädisches Training mit Geräteunterstützung**

do	10.10-10.55	Gruppentrainingsraum
do	11.45-12.30	Gruppentrainingsraum
fr	09.30-10.15	Gruppentrainingsraum

Nina Machuletz  
Claudia Abrahams  
Sabine Reimers

**Osteoporose**

di	08.30-09.15	TS-Haus, Halle 1
mi	09.30-10.30	Gruppentrainingsraum
fr	08.30-09.30	Gruppentrainingsraum

Martina Löffelsend  
Martina Löffelsend  
Martina Löffelsend

**TEP (Total-Endo-Prothese)**

mo	12.05-12.50	TS-Haus, Halle 2	ohne Bodenübungen
mo	12.55-13.40	TS-Haus, Halle 2	
di	09.30-10.15	TS-Haus, Halle 2	
di	14.50-15.35	TS-Haus, Halle 1	
mi	12.30-13.15	TS-Haus, Halle 1	ohne Bodenübungen
mi	17.30-18.15	TS-Haus, Halle 1	
do	10.10-10.55	TS-Haus, Halle 1	
do	14.30-15.15	Gesundfit, Aerobicraum	

Karin Thurn  
Karin Thurn  
Susanne Gardeweg  
Barbara Beste  
Beatrix Esser  
Nina Machuletz  
Karin Thurn  
Stephie Esser

**Parkinson**

mo	12.00-12.45	Gruppentrainingsraum	
mo	12.45-13.30	TS-Haus, Halle 1	
di	15.50-16.35	Salon	Musik / Tanz
mi	15.45-16.30	TS-Haus, Halle 1	

Nina Machuletz  
Nina Machuletz  
Michael Spindler  
Nina Machuletz

**Schlaganfall**

mo	11.00-11.45	TS-Haus, Halle 1
mo	12.00-12.45	Gruppentrainingsraum
di	11.15-12.00	TS-Haus, Halle 1

Nina Machuletz  
Nina Machuletz  
Nina Machuletz

**Polyneuropathie**

di	13.00-13.45	TS-Haus, Halle 1	ohne Bodenübungen
di	14.00-14.45	TS-Haus, Halle 1	ohne Bodenübungen
mi	16.45-17.30	TS-Haus, Halle 1	
do	11.45-12.30	TS-Haus, Halle 1	
fr	11.15-12.00	Gruppentrainingsraum	
fr	12.05-12.50	TS-Haus, Halle 1	

Nina Machuletz  
Nina Machuletz  
Nina Machuletz  
Nina Machuletz  
Nina Machuletz  
Nina Machuletz

**Sportgruppe für junge Menschen mit geistiger Behinderung ab 16 Jahre**

mo	18.45-19.45	Gruppentrainingsraum	
fr	19.00-19.45	Gruppentrainingsraum / Halle 1	Geräte
fr	19.45-20.30	Gruppentrainingsraum / Halle 1	Spiele

Tina Windmüller  
Catrin Kuhnert  
Catrin Kuhnert

**Männergesundheit**  
in Bergisch Gladbach

Ein  
starkes  
Team








Grundbeitrag in €	Aufnahmegebühr	monatlich	viertel-jährlich	jährlich
Mitglieder unter 18 Jahren	18,50	17,30	51,90	207,60 <sup>1)</sup>
Mitglieder ab 18 Jahren <sup>2)</sup>	28,00	22,55	67,65	270,60 <sup>1)</sup>
Beitrag für Ehepaare	45,00	41,60	124,80	499,20 <sup>1)</sup>
Familienbeitrag ab 3 Personen <sup>3)</sup>	52,00	51,90	155,70	622,80 <sup>1)</sup>

### Sonderumlage (zweckgebunden und befristet)

pro Monat pro Person 1,50 €

### Zusätzliche Sonderbeiträge in €

#### Abteilung Gesundheits- und Fitness-Studio:

unter 18 Jahren	10,00	28,10	84,30	337,20
über 18 Jahren <sup>2)</sup>	10,00	32,00	96,00	384,00
Familie 3 Pers. <sup>3)</sup>	10,00	74,15	222,45	889,80
Familie 4 Pers. und mehr <sup>3)</sup>	10,00	97,15	291,45	1.165,80

#### Abteilung Rehabilitationssport:

(Teilnahme 1 x wöchentlich)

Rehasport Halle		7,00	21,00	84,00
Rehasport Studio		8,50	25,50	102,00
Sport bei Osteoporose Studio		11,00	33,00	132,00
Sport bei geistiger Behinderung		11,00	33,00	132,00
Herzsport Halle		13,00	39,00	156,00
Herzsport Studio		15,00	45,00	180,00

Badminton unter 18 Jahren		3,00	9,00	36,00
Badminton über 18 Jahren <sup>2)</sup>		5,00	15,00	60,00
Bridge				10,20
Flicflac		3,00	9,00	36,00
Gesellschaftstanz		4,10	12,30	49,20
Handball		3,00	9,00	36,00
Kinderschwimmen ab 5 Jahre		15,00	45,00	180,00
Kindertanz		9,90	29,70	118,80
Parkour + Freerunning 9 - 12 Jahre		5,00	15,00	60,00
Parkour + Freerunning ab 13 Jahre		10,00	30,00	120,00
Rückenbeschwerden		1,55	4,65	18,60

### Eintritt

Der Eintritt in den Verein steht jeder natürlichen und juristischen Person frei, sofern sie die Vereinsatzung anerkennt. Sie können die Satzung während der Geschäftszeiten in der Geschäftsstelle der TS 79 einsehen. Kinder und Jugendliche benötigen das schriftliche Einverständnis eines Erziehungsberechtigten.

### Mitgliedschaft

Die Mitgliedschaft berechtigt zur Teilnahme an allen Vereinsangeboten. Für einzelne Gruppen und Abteilungen, z.B. das Gesundheits- und Fitness-Studio, entstehen zusätzliche Kosten.

### Vereinsbeiträge

Die regelmäßigen Abbuchungen erfolgen in den ersten Arbeitstagen eines Monats (entsprechend dem gewählten Zahlungszeitraum). Die ab 1.1.2024 gültigen Beiträge entnehmen Sie bitte der nebenstehenden Tabelle.

### Austritt

Die Mitgliedschaft endet mit dem Austritt, dem Ausschluss oder dem Tod. Der Austritt muss schriftlich erklärt werden. Er ist jeweils zum Ende des laufenden Quartals möglich. Die Erklärung muss spätestens einen Monat vorher (also zum Ende Februar, Mai, August oder November) in der Geschäftsstelle des Vereins eingegangen sein und wird dann zum jeweiligen Quartalsende wirksam.

### Sonstiges

Unsere Datenschutzbestimmungen finden Sie auf Seite 31.

Bankgebühren für Rücklasten, die nicht von der TS 79 verursacht worden sind, werden dem jeweiligen Mitglied weiterbelastet. Die einmalige Aufnahmegebühr wird vom selben Konto abgebucht wie die späteren regelmäßigen Beiträge. Vereins- und Sonderbeiträge für gebuchte Angebote sind unabhängig von der Teilnahme fällig.

<sup>1)</sup> Besteht die Mitgliedschaft während eines gesamten Kalenderjahres bei gleichzeitig jährlicher Abbuchung, ermäßigt sich die Summe um einen Monatsbeitrag.

<sup>2)</sup> Schüler, Studenten und Auszubildende können bis zum Ende des 25. Lebensjahres bei Vorlage eines entsprechend **aktuellen Nachweises für die Dauer des laufenden Beitragsjahres** den Beitrag "unter 18 Jahre" beantragen.

<sup>3)</sup> Kinder fallen bis zum 18. Lebensjahr unter den Familientarif, bei Vorlage einer **aktuellen Schul-, Ausbildungs- oder Studienbescheinigung** bis zum Ende des 25. Lebensjahres.

## Informationspflichten nach Artikel 13 und 14 DSGVO

Nach Artikel 13 und 14 EU-DSGVO hat der Verantwortliche einer betroffenen Person, deren Daten er verarbeitet, die in den Artikeln genannten Informationen bereitzustellen. Dieser Informationspflicht kommt dieses Merkblatt nach.

### 1. Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen sowie gegebenenfalls seiner Vertreter:

Turnerschaft Bergisch Gladbach 1879 e. V., Langemarckweg 14, 51465 Bergisch Gladbach, gesetzlich vertreten durch den Geschäftsführenden Vorstand nach § 26 BGB, E-Mail: vorstand@ts79.de

### 2. Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten/der Datenschutzbeauftragten:

Turnerschaft Bergisch Gladbach 1879 e. V., Der Datenschutzbeauftragte, Langemarckweg 14, 51465 Bergisch Gladbach, datenschutzbeauftragter@ts79.de

### 3. Zwecke, für die personenbezogene Daten verarbeitet werden:

Die personenbezogenen Daten werden für die Durchführung des Mitgliedschaftsverhältnisses und / oder der Kursteilnahme verarbeitet (z.B. Einladung zu Versammlungen, Beitrags- und Gebühreneinzug, Organisation des Sportbetriebes).

Ferner werden personenbezogene Daten gegebenenfalls zur Teilnahme am Wettkampf-, Turnier- und Spielbetrieb der Landesfachverbände an diese weitergeleitet.

Darüber hinaus werden personenbezogene Daten gegebenenfalls im Zusammenhang mit sportlichen Ereignissen einschließlich der Berichterstattung hierüber in vereinseigenen Druckerzeugnissen, auf der Internetseite des Vereins, in Auftritten des Vereins in Sozialen Medien sowie auf Seiten der Fachverbände veröffentlicht und an lokale, regionale und überregionale Printmedien übermittelt.

### 4. Rechtsgrundlagen, auf Grund derer die Verarbeitung erfolgt:

Die Verarbeitung der personenbezogenen Daten erfolgt in der Regel auf Grund der Erforderlichkeit zur Erfüllung eines Vertrages gemäß Artikel 6 Abs. 1 lit. b) DSGVO. Bei den Vertragsverhältnissen handelt es sich in erster Linie um das Mitgliedschaftsverhältnis im Verein, die Teilnahme externer Personen an Kursangeboten und um die Teilnahme am Wettkampfbetrieb der Fachverbände.

Werden personenbezogene Daten erhoben, ohne dass die Verarbeitung zur Erfüllung des Vertrages erforderlich ist, erfolgt die Verarbeitung aufgrund einer Einwilligung nach Artikel 6 Abs. 1 lit. a) i.V.m. Artikel 7 DSGVO.

Die Veröffentlichung personenbezogener Daten im Internet oder in lokalen, regionalen oder überregionalen Printmedien erfolgt zur Wahrung berechtigter Interessen des Vereins (vgl. Artikel 6 Abs. 1 lit. f) DSGVO). Das berechnete Interesse des Vereins besteht in der Information der Öffentlichkeit durch Berichterstattung über die Aktivitäten des Vereins. In diesem Rahmen werden personenbezogene Daten, einschließlich Bilder von Teilnehmern, zum Beispiel im Rahmen der Berichterstattung über sportliche Ereignisse des Vereins, veröffentlicht.

### 5. Die Empfänger oder Kategorien von Empfängern der personenbezogenen Daten:

Personenbezogene Daten der Mitglieder, die am Spiel- und Wettkampfbetrieb der Landesfachverbände teilnehmen, werden zum Erwerb einer

Lizenz, einer Wertungskarte, eines Spielerpasses oder sonstiger Teilnahmeberechtigung an den jeweiligen Landesfachverband weitergegeben.

Die Daten der Bankverbindung der Mitglieder und externer Teilnehmer werden zum Zwecke des Beitrags- und Gebühreneinzugs an die jeweilige Hausbank weitergeleitet.

### 6. Die Dauer, für die die personenbezogenen Daten gespeichert werden oder, falls dies nicht möglich ist, die Kriterien für die Festlegung der Dauer:

Die personenbezogenen Daten werden für die Dauer der Mitgliedschaft oder – bei externen Teilnehmern – für die Dauer des Angebotes gespeichert.

Mit Beendigung der Mitgliedschaft oder – bei externen Teilnehmern – mit Beendigung des Angebotes werden die Datenkategorien gemäß den gesetzlichen Aufbewahrungsfristen weitere zehn Jahre vorgehalten und dann gelöscht. In der Zeit zwischen Beendigung der Mitgliedschaft und der Löschung wird die Verarbeitung dieser Daten eingeschränkt.

Bestimmte Datenkategorien werden zum Zweck der Vereinschronik im Vereinsarchiv gespeichert. Hierbei handelt es sich um die Kategorien Vorname, Nachname, Zugehörigkeit zu einer Gruppe (z. B. Mannschaft), besondere sportliche Erfolge oder Ereignisse, an denen die betroffene Person mitgewirkt hat, einschließlich entsprechender Bildmaterials. Der Speicherung liegt ein berechtigtes Interesse des Vereins an der zeitgeschichtlichen Dokumentation von sportlichen Ereignissen und Erfolgen und der jeweiligen Zusammensetzung der Gruppen und Mannschaften zugrunde.

Alle Daten der übrigen Kategorien (z.B. Bankdaten, Anschrift, Kontaktdaten) werden ein Jahr nach Beendigung der Mitgliedschaft oder – bei externen Teilnehmern – ein Jahr nach Beendigung des Angebotes gelöscht.

### 7. Der betroffenen Person stehen unter den in den Artikeln jeweils genannten Voraussetzungen die nachfolgenden Rechte zu:

- das Recht auf Auskunft nach Artikel 15 DSGVO,
- das Recht auf Berichtigung nach Artikel 16 DSGVO,
- das Recht auf Löschung nach Artikel 17 DSGVO,
- das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Artikel 18 DSGVO,
- das Recht auf Datenübertragbarkeit nach Artikel 20 DSGVO,
- das Widerspruchsrecht nach Artikel 21 DSGVO,
- das Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde nach Artikel 77 DSGVO
- das Recht, eine erteilte Einwilligung jederzeit widerrufen zu können, ohne dass die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung hierdurch berührt wird.

### 8. Die Quelle, aus der die personenbezogenen Daten stammen:

Die personenbezogenen Daten werden grundsätzlich im Rahmen des Erwerbs der Mitgliedschaft oder der Anmeldung externer Personen an Kursangeboten erhoben.

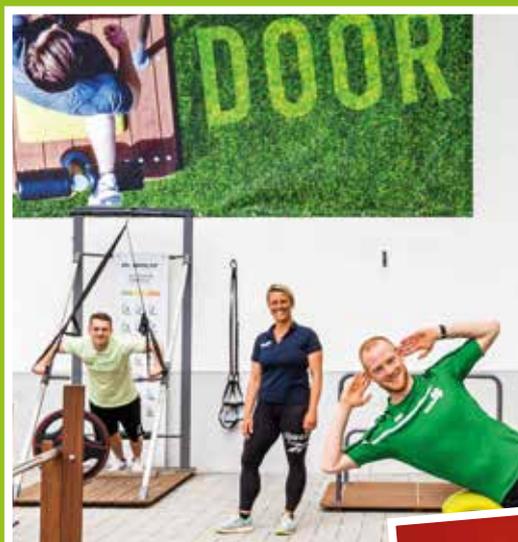
Ende der Informationspflicht



# Dein Sport mit uns!



- Gesundheits- und Fitness-Studio
- Fitness
- Gesundheitssport
- Rehabilitationssport



- Outdoor Training im Fitness-Hof
- Sportangebote für Kids und junge Leute
- SoleLounge

