

aktuell • aktuell

aktuell • aktuell • aktuell • aktuell

• aktuell • aktuell • aktuell • aktuell • aktuell •

aktuell • aktuell • aktuell

Newsletter

September 2018

Liebe Mitglieder,

herzlich Willkommen zum neuen **TS 79 Newsletter!**

Der Supersommer 2018 neigt sich allmählich dem Ende zu und der Urlaub ist für die meisten von uns auch schon vorbei.

Zum Glück beginnen in der **TS 79** jetzt die **neuen Kurse** und wir können voller Elan wieder mit dem Training durchstarten. Wer noch einen zusätzlichen Anreiz oder einfach neue Impulse braucht, vereinbart einen Termin oder probiert einmal einen neuen Kurs aus.

Unsere Mitarbeiter am Infopoint und am Studioempfang beraten Sie gerne!



Neue Kurse:

▶▶ **Aroha® / Kaha®**

Bei Aroha® / Kaha® handelt es sich um ein ausdauerbetontes Training, bei dem große Muskelgruppen bei mittlerer Intensität bewegt werden. Aroha® und Kaha® sind inspiriert von Taiji, Qi Gong und Haka (traditionelle ausdrucksstarke Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands). Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über. Die Bewegungen sind ruhig, dennoch dynamisch und kraftvoll. Das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt, die Muskulatur gekräftigt und gedehnt, das Gefühl innerer Ruhe entsteht.

Dieses ganz neue Angebot der TS 79 findet mit unserer Trainerin Andrea Wilhelm montags von 18:15 – 19:15 Uhr im Salon statt.

▶▶ **Power Mix**

Donnerstagabends kann man sich von 20:05 – 21:05 Uhr beim Power Mix richtig auspowern. Zu motivierender Musik werden Elemente aus Thai-Bo, Aerobic, Bauch-Beine-Po, Zirkeltraining und Tabata gemischt.



Newsletter

September 2018

Weitere
Informationen
am Infopoint und
am Empfang.

Workshops in der TS 79

▶▶ Mit Beginn des neuen Semesters starten natürlich auch wieder viele neue **Workshops**. Dies ist immer eine schöne Gelegenheit um neue Angebote auszuprobieren oder auch einmal zu vertiefen.

**Anmelden
nicht vergessen!**



Sa, 29.9.18
11 - 14 Uhr

Pilz-Exkursion

Johannes Gierschner • Treffpunkt
Wanderparkplatz Wipperfürth Ommerborn

Sa, 6.10.18
10 - 12 Uhr

Yoga trifft Jogging

Gaby Büntenbender • Loft

Sa + So, 6. + 7.10.18
13 - 15 Uhr

Nordic Walking (Anfänger)

Barbara Beste • Treffpunkt
Parkplatz Kombibad Paffrath

Sa, 3.11.18
10 - 12 Uhr

Yoga für Core und Gleichgewicht

Elisabeth Kurman • Loft

So, 11.11.18
12.30 - 15 Uhr

Nordic Walking (Aufbau)

Barbara Beste • Treffpunkt
Parkplatz Schloss Lerbach

Sa, 17.11.18
14 - 15.30 Uhr

Dancefeeling

Barbara Beste • Salon

Sa, 1.12.18
10 - 12 Uhr

Yin Yoga – Loslassen lernen

Barbara Lotz • Loft

aktuell • aktuell

aktuell • aktuell • aktuell • aktuell

• aktuell • aktuell • aktuell • aktuell • aktuell •

aktuell • aktuell • aktuell

Newsletter

September 2018

▶▶ Sommeraktionen 2018



Auch in diesem Jahr haben wieder viele Sommeraktionen stattgefunden und dank des tollen Wetters fand alles unter optimalen Bedingungen statt.

Neben unseren Klassikern Mountainbike, Wasserski, Bouldern, Wanderung und Outdoor Fitness gab es dieses Jahr auch eine gemütliche Radtour und **Stand Up Paddling Schnupperkurse am Otto Maigler See.**



Ein herzlicher Dank geht an unsere Trainer und Studiomitglieder, die jedes Jahr wieder hochmotiviert Bewährtes und Neues anbieten!



▶▶ Indoor Cycling samstags

Der Sommer ist noch nicht ganz vorbei, schon beginnt die Planung für die kalte Jahreszeit. Von November bis März findet im Aerobicraum wieder unser Winter-Indoor-Cycling-Kurs statt.

Unsere Trainer Alexandra und Gerd wechseln sich, wie bereits im letzten Jahr, **samstags von 13:15 – 14:30 Uhr** ab.

▶▶ Wir freuen uns über Verstärkung in unserem TS 79 Team

Unsere neuen TS 79 Mitarbeiter (Fotos v. li.n.re.) Alicia Laufs - Duales Studium, Lisa Schenk, Luca Cramer und Maximilian Knebel - alle Bundesfreiwilligendienst, haben am 1. September bei uns angefangen. In Kürze können Sie sie im Studio, am Infopoint und an vielen anderen Stellen in unserem Verein im Einsatz antreffen.



aktuell • aktuell
aktuell • aktuell • aktuell • aktuell

• aktuell • aktuell • aktuell • aktuell • aktuell •
aktuell • aktuell • aktuell

Newsletter

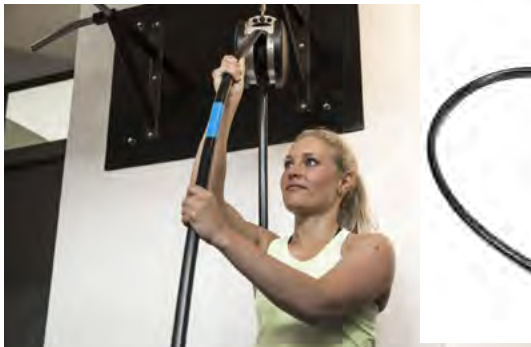
September 2018

aus dem Studio!



►► Neue Geräte im Studio

Unser **Hüftpendel** wird in wenigen Wochen gegen ein neues Modell ausgetauscht. Das neue Hüftpendel erlaubt eine noch feinere Gewichtsabstufung und besitzt zusätzliche Polster zur Hüftstabilisierung. Diese Polster sind von Vorteil für Personen, die Ihr Standbein weniger belasten wollen und für leistungsorientierte Sportler, die durch die zusätzliche Stabilisierung mit höheren Gewichten arbeiten können.



Der neue **Revvii Endlos-Seiltrainer** bietet ein neuartiges, abwechslungsreiches **Seilwiderstandstraining**. Er trainiert Kraft und Ausdauer mit Zug-, Druck- und Rotationsbewegungen. Besonders geeignet für hochintensive Trainingseinheiten, in denen Kraft und Ausdauer gleichzeitig trainiert werden.

►► Neu im Studio Team

Herzlich Willkommen Nina Münch. Seit einigen Wochen unterstützt sie unser Empfangsteam.



Newsletter

September 2018

▶▶ Wilde Wiesen Wanderung

Unser Vereins- und Studiomitglied Marcus Dernerth bietet erstmalig eine "Wilde Wiesen Wanderung" inkl. einer Hütehund-Vorführung an.

Weitere Informationen und Anmeldung am Empfang im Studio.



Gesundfit
TS79 Bergisch Gladbach

Wilde Wiesen Wanderung
durch's Bergische mit Infos und Vorführung ab
Parkplatz am Esel, Kürten-Bechen

**Sonntag, 14. Oktober 2018,
11 Uhr**
Treffpunkt: Parkplatz am Esel, Kürten-Bechen,
10 km, etwa 2,5 Std.

Wilde Wiesen Wanderung von Marcus Dernerth
(FutterKonzept) entlang bergischer Kulturland-
schaft zeigt Streuobstwiesen, naturnahe Bewei-
dung, alte Nutztierrassen und Hütehundvorfüh-
rung von Tierärztin
Dr. Alexandra Broich.

**Hunde
willkommen!**

Anmeldung und weitere Infos am Studio Empfang.

TS 79 Bergisch Gladbach
Langemarkweg 31 d • 51465 Bergisch Gladbach • Tel.: (02202) 95 28 12 • www.ts79.de
Öffnungszeiten: Mo - Fr 8 - 22 Uhr • Sa, So 9 - 20 Uhr

▶▶ Wandermarathon

Am kommenden Sonntag, 16.9.2018 (Ausweichtermin bei Regen am Sonntag, 23.9.2018), können sportliche Wanderer mit unseren Studiomitgliedern Andreas Hahner und Brigitta Steuer einen Wandermarathon (39 km mit Steigungen) rund um die Dhünntalsperre absolvieren. Vorausgesetzt wird ein durchschnittliches Wandertempo von mindestens 5 km/h.

Weitere Informationen und Anmeldung am Empfang im Studio.

▶▶ Bouldern

Am Samstag, 10.11.2018, bietet unser Trainer Tobias von 11 - 13 Uhr im Stuntwerk in Köln Mülheim wieder bouldern an.

Tobias ist erfahrener Boulderer und wird den Anfängern einen leichten Einstieg in diese Sportart verschaffen und Mitgliedern mit Boulder-Erfahrung neue Impulse geben.

Eintritt 11,90 € (ermäßigt 9,50 €), plus eventuell 3,90 € für Kletterschuhe – zu zahlen im Stuntwerk.

Weitere Informationen und Anmeldung am Empfang im Studio.



aktuell • aktuell
aktuell • aktuell • aktuell • aktuell
• aktuell • aktuell • aktuell • aktuell • aktuell •
aktuell • aktuell • aktuell

Newsletter

September 2018

►► Karneval 2019

Wer ist dabei?



Die Organisatorinnen
Manuela und Stephanie

Die Zumba-Gruppen der TS 79 möchten mit einer großen bunten Fußgruppe auf dem Gladbacher Karnevalszug am Sonntag, 3.3.2019, mitgehen bzw. tanzen. Alle sind herzlich eingeladen mitzumachen – egal ob als aktiver Tänzer oder als begleitende Fußgruppe. Ab November werden einmal im Monat die Choreographien für 3 - 4 Tänze gemeinsam geübt.

Der Aufwand für Kostüm und Teilnahme soll möglichst gering sein; im Vordergrund soll der Spaß für alle Beteiligten stehen.

Am Donnerstag, dem 25.10.2018 findet um 18:45 Uhr im Wellnessraum für alle Interessierten ein erstes unverbindliches Treffen statt. Wer Zeit und Lust hat kann im Anschluss direkt am ersten Training teilnehmen.

Nähere Infos bei Manuela Morawetz unter:

Manuela-Morawetz@t-online.de

aktuell • aktuell
aktuell • aktuell • aktuell • aktuell
• aktuell • aktuell • aktuell • aktuell • aktuell •
aktuell • aktuell • aktuell

Newsletter

September 2018

▶▶ Safe the Date

Einladung
zum
**gemütlichen
Glühwein-
abend** mit würzigem
Glühwein (auch alkoholfrei)
und leckerem Gebäck!

*Kommt einfach vorbei,
wir freuen uns auf euch!*

**Freitag,
30.11.2018
18 - 20 Uhr
auf der
Außenterrasse
im TS-Haus,
2. OG**

**Sport- und
Gesundheitszentrum**
TS79 Bergisch Gladbach

Für Mitglieder, Kursteilnehmer,
Gäste und Freunde kostenlos!

TS 79 Bergisch Gladbach
Langemarckweg 24 • 51465 Bergisch Gladbach
Tel.: (02202) 95 28 0 • www.TS79.de

Gemütlicher Glühweinabend für alle Mitglieder, Kursteilnehmer, Gäste und Freunde auf der Terrasse des TS-Hauses am Freitag, **30.11.2018 von 18 - 20 Uhr.**



Wir hoffen, dass wieder einige interessante Informationen für Sie dabei waren. Fragen zu allen Themen beantworten wir natürlich auch gerne persönlich!

Bitte geben Sie Anregungen, Lob und Kritik jeder Art an uns weiter.

Sprechen Sie uns persönlich an oder schreiben Sie einfach eine E-Mail an: [**info@ts79.de**](mailto:info@ts79.de)

Viel Spaß beim Training wünscht Ihnen Ihr TS 79-Team!

Falls Sie diesen Newsletter in Zukunft nicht mehr erhalten möchten, bitten wir um eine kurze Mitteilung an [**info@ts79.de**](mailto:info@ts79.de).