

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

Newsletter

Oktober 2020

Unsere News

Luftaustausch in der kalten Jahreszeit	1
Das "neue Normal"	1
Findet mein Sportangebot heute statt?	2
Wegesystem im TS-Haus!	2
Wann bleibe ich zuhause?	2
Umkleiden	3
Gesundheits- und Fitness-Studio	3
Studio-Training unter Freunden	3
Online hilft offline	3
Übrigens:	3
Wir suchen ...	4
Übrigens:	4
TS-Kurse	4
Tobe-Alarm am Sonntag	4
Worauf wartest Du noch?	4

Liebe Mitglieder,

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

Ein langer schöner Spätsommer mit warmen trockenen Tagen liegt hinter uns. Jetzt heißt es langsam Abschied nehmen von vielen Outdoor-Aktivitäten. Das Leben verlagert sich wieder nach drinnen. Wie dies zu Corona-Zeiten aussehen wird, werden wir alle noch lernen müssen.

► Das "neue Normal"

Wir sind dabei, den Sportbetrieb in der TS 79 bestmöglich und so sicher wie möglich für alle zu planen. Nach wie vor fahren wir nur "auf Sicht". Erschwerend kommt jetzt im Herbst/Winter auch noch "Nebel" hinzu. Wir müssen flexibel bleiben und offen sein für Planänderungen. Bleibt zu hoffen, dass wir auch diese spannende Zeit gemeinsam mit Euch, unseren Mitgliedern, meistern werden und die Krise - das "neue Normal" - als Chance sehen, uns weiterzuentwickeln.

► Luftaustausch in der kalten Jahreszeit

Die offenen Türen, die im Sommer für frische Luft und angenehme Abkühlung gesorgt haben, werden auch im Herbst und Winter geöffnet bleiben bzw. immer wieder zum Durch- und Stoßlüften geöffnet werden müssen, um einen ausreichenden Luftaustausch zu gewährleisten.



Wir empfehlen Euch Sportkleidung im "Zwiebel-Look", die Ihr bei Bedarf an- und ausziehen könnt.

Bist Du eher zugempfindlich oder Frischluft-Freund?

Achte bei Deiner Platzwahl auf Deine Vorlieben!

Newsletter

Oktober 2020



▶ Wann bleibe ich zuhause?

Ob wir wollen oder nicht: Der Sommer 2020 ist so gut wie vorbei. Und mit dem Herbst beginnt leider auch die Erkältungszeit. Um uns alle bestmöglich zu schützen und gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen **bitten wir Euch, bei**

ersten Erkältungssymptomen zu Hause zu

bleiben. Wenn nach 24 Stunden keine weiteren Symptome wie z.B. Husten dazu gekommen sind, könnt Ihr wieder am Sportbetrieb teil-

nehmen. Bei Fieber und trockenem Husten solltet Ihr einen Arzt aufsuchen. Bitte bleibt im Zweifel zuhause und nehmt Rücksicht auf Euch und andere. Dies gilt natürlich auch für unsere Trainer und Übungsleiter, die eventuell auch kurzfristig ausfallen könnten.

▶ Findet mein Sportangebot heute statt?

Schaut zur Sicherheit unter www.TS79.de

nach, bevor Ihr Euch auf die Socken macht: **Ab sofort richten wir auf unserer Homepage den Button "Mein Sportangebot heute" ein,** auf dem Ihr Euch über tagesaktuelle Änderungen unserer Kurs- und Vereinsangebote informieren könnt. (Dies

betrifft nicht die Kurse, die über das Buchungsmodul reserviert werden. Angemeldete Kursteilnehmer werden hier per Mail über Absagen von Kurseinheiten informiert). Wir bemühen uns natürlich, alle Kurse und Gruppen stattfinden zu lassen. Da aber auch unsere Übungsleiter und Trainer bei ersten Erkäl-

tungssymptomen 24 Stunden zu Hause bleiben müssen, werden wir wahrscheinlich kurzfristige Kurs- und Trainingsausfälle nicht verhindern können. Bitte habt Verständnis dafür, dass wir nicht immer alle Teilnehmer persönlich informieren können.

▶ Wegesystem im TS-Haus!

Wer will die Kursräume im 2. OG schon gerne bei Wind und Wetter über die Außentreppe verlassen - womöglich noch im Dunkeln? Wir heben daher das **Einbahnstraßensystem im Treppenhaus des TS-Hauses** ab sofort auf. Auch der Zugang von

der Tiefgarage ins TS-Haus wird wieder möglich sein. Achtet auf die Beschilderung. **Natürlich gelten im gesamten Treppenhaus Abstandsregelung und Maskenpflicht.** Wir zählen auf Euer verantwortungsbewusstes Mitwirken! Leider gibt es im TS-Haus keine



Möglichkeiten, einen Kinderwagen mitzuführen und abzustellen. Das Wegeleitsystem führt über Treppenstufen.

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

Newsletter

← Oktober 2020

► Umkleiden

Da die Umkleiden **im TS-Haus** weiterhin geschlossen bleiben müssen, werden wir in allen Sporthallen Garderoben für Eure (Winter-) Jacken und Straßenschuhe aufstellen.

► Online hilft offline

Damit Ihr auch zuhause nicht auf Euren Sport verzichten müsst, stehen Euch auf unserer Homepage weiterhin zahlreiche digitale Sportangebote zur Verfügung.

► Übrigens:

Reiserückkehrer aus Risikogebieten müssen sich an die derzeit gültigen Anordnungen des Gesundheitsministeriums halten, bevor sie wieder am Sportbetrieb der TS 79 teilnehmen.



Aktuelle Liste
aller Risikogebiete

► Gesundheits- und Fitness-Studio

Ausprobieren ist das neue "perfekt"!

Diese Aussage beschreibt die aktuelle Situation im Studio ziemlich

passend: Gerade hatte sich alles eingespielt, schon gibt es wieder Änderungen:

- Der Tennisplatz, auf dem Jumping und Indoor Cycling stattgefunden hat, steht uns seit Oktober nicht mehr zur Verfügung.



- Ab sofort finden diese Angebote ebenso wie einige andere Kurse wieder im Aerobicraum statt. Zu allen anderen Zeiten kann der Raum weiter zum Ausdauertraining benutzt werden.
- Wir verzichten auf die Anmeldung zum Training im Studio.

► Studio-Training unter Freunden

Zeigt einem Freund / Freundin mit unserer aktuellen Aktion, wie effektiv und gesundheitsfördernd das Training im Studio sein kann – gerade jetzt vor der kalten Winterzeit!

Unter Freunden macht's gleich doppelt so viel Spaß!

Liebes Studiemitglied,
kennen Sie jemanden, den Sie gerne **beschenken** wollen?
Wie wäre es mit einem **gemeinsamen Training** in unserem Gesundheits- und Fitness-Studio?

Gesundfit
TS79 Bergisch Gladbach

Wir laden alle Studiemitglieder dazu ein, **kostenlos einen Monat Training** in unserem Studio zu **verschenken**.
Und so einfach geht's:
Sie teilen uns einfach den Namen des Beschenkten mit, der dann mit uns Einführungstermine vereinbaren kann.

Dieses Angebot beschränkt sich auf das Gerätetraining.
Aus organisatorischen Gründen sind unsere Kursangebote von dieser Regelung ausgenommen.

Viel Spaß beim gemeinsamen Training wünscht Ihr
Gesundfit - Team

Aktionszeitraum: ab sofort bis 31.10.2020

Newsletter

← Oktober 2020

▶ Wir suchen ...

... dringend Unterstützung für die **ärztliche Betreuung unserer Herzsportgruppen!**

Mittwochs 17:00 - 18:30 Uhr
und

Donnerstags 17:15 - 19:30 Uhr

Interessenten melden sich bitte in der Rehaverwaltung bei **Claudia Abrahams** unter **02202-952850**.

Wir freuen uns über jeden Hinweis!

Vielen Dank für Eure Mithilfe!

▶ TS-Kurse *Flexibel online buchen*

Mehr Flexibilität geht nicht: Seit Sommer bewährt sich die neu eingerichtete Buchungsplattform auf unserer TS-Homepage. Von Woche zu Woche besteht die Möglichkeit, unbekannte Angebote auszuprobieren bzw. Lieblingskurse zu buchen. Auch wenn es immer noch Verbesserungsmöglichkeiten gibt und man ab und zu leider auf der Wartliste landet: Wir sind sehr froh darüber, wie gut dieses für uns alle ungewohnte System angenommen wird und funktioniert! Die Kurskarte für November/Dezember ist ab dem 19.10. erhältlich. Alle Infos dazu auf unserer Homepage/Kursprogramm 2. Halbjahr 2020.

▶ Tobe-Alarm am Sonntag

Voraussichtlich ab 8.11. starten wir wieder mit Krabbel- und Tobe-Alarm am Sonntag zu vorgegebenen Uhrzeiten. Die Anmeldung erfolgt dann online. Alle Infos veröffentlichen wir rechtzeitig auf unserer Homepage.



▶ Worauf wartest Du noch?

Finde den Mut und nutze den Herbst für ein Gesundheits- und Fitness-Training, um Dich für die kommenden Herausforderungen, die diese verrückte Zeit mit sich bringt, fit zu machen.

Der folgende Slogan kann Dir bei Deiner Entscheidung vielleicht eine kleine Hilfe sein: **Es ist immer zu früh um aufzugeben und nie zu spät um anzufangen. Lange genug darüber nachgedacht, mal wieder Sport zu machen? Lass Deinen Gedanken Taten folgen!**

Also - wir sehen uns in der TS 79!

Bleibt gesund und fit wünscht das Team der TS 79!

Wir hoffen, dass wieder einige interessante Informationen für alle dabei waren. Fragen zu allen Themen beantworten wir natürlich auch gerne persönlich! Bitte gebt Anregungen, Lob und Kritik jeder Art an uns weiter. Sprecht uns persönlich an oder schreibt einfach eine E-Mail an Info@TS79.de **www.TS79.de**

▶ **Übrigens:**

Wie verhalte ich mich wenn ich Kontakt zu einem COVID 19 Patienten hatte?

Als Kontaktperson 1. Kategorie darf ich nicht am Sportbetrieb teilnehmen. Dazu gehöre ich, wenn ich mehr als 15 Minuten Gesichtskontakt zu einer positiv getesteten Person hatte.

Kontaktpersonen der 2. Kategorie (weniger als 15 Minuten Gesichtskontakt zu einer positiv getesteten Person) dürfen am Sport teilnehmen.