

WIR

Zeitschrift für Mitglieder

1/2024



Besuchen Sie uns auch
auf www.TS79.de,
auf **Facebook** und **Instagram**



Weil's um mehr als Sparen geht.

**PS – die Lotterie der Sparkasse.
Sparen, gewinnen und Gutes tun.**

Jetzt Sparanteil auch in
einen Fondssparplan der
DekaBank anlegen!

ksk-koeln.de/ps-lose



**Kreissparkasse
Köln**

Veranstaltungs- kalender

- ▶ **Montag 24. Juni 2024**
Fußballturnier
ausgeschrieben für Schulklassen
BELKAW Arena | Paffrather Straße
- ▶ **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**
- ▶ **Freitag, 29. November 2024**
Herbstfest
TS-Haus | Langemarckweg 24

Bitte beachten Sie auch
die aktuellen Ankündigungen
in der Tagespresse oder
auf der Internetseite der TS 79:
www.TS79.de

INHALT

Euer Draht zu uns Wir sind für euch da	4	Rehasport in der Neurologie	15
Was uns bewegt	5	Darts für Menschen mit Behinderung	16
Badminton 70 Jahre bei der TS 79	6	Das böse Muskeltraining? Fitness-Angebote für Jugendliche	17
Schwimmen	8	Jobs bei der TS 79 für engagierte Menschen	18
Kurse und Vereine	9	Delegiertenwahl Vorschlag	20
Abrissparty vor der Erneuerung	10	Vereinsprogramm für Mitglieder	22
Neuer Hallenboden Ein Rückblick	11	Vereinsbeiträge der TS 79 für 2024	30
Hobby Horsing in der TS 79 und im Flicflac	12	Datenschutz	31
Eric Cramer ist der King of Cologne	13		
Vortrag Abenteuer Afrika mit Sarah & Susanne Prothmann	14		

▶ **Titelfoto:**
Ein Kind aus unserem Integrativen
Bewegungskindergarten Flicflac

**Geschäftsführender Vorstand
der Turnerschaft 1879 e.V.**
Ludwig Kribs (Ansprechpartner
des geschäftsführenden Vorstandes)
Ernst Hengemühle
Felix Bertenrath
Lothar Lanze

Geschäftsstelle:
Langemarckweg 14,
51465 Bergisch Gladbach
Telefon (02202) 95 28 0,
Fax (02202) 95 28 70
Postanschrift: Langemarckweg 14,
51465 Bergisch Gladbach
Homepage: www.TS79.de
vorstand@TS79.de

Geschäftszeiten Infopoint:
Mo - Sa 9 - 13 Uhr
Mo - Fr 13.30 - 18 Uhr

Veränderte Öffnungszeiten in den
Sommer-/ Weihnachtsferien werden
ausgehängt.

Gesundheits- und Fitness-Studio:
Telefon (02202) 95 28 12
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

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“: **1.10.2024**
Erscheinung voraussichtlich
Ende November 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.: Ludwig Kribs | Ernst Hengemühle |
Felix Bertenrath | Lothar Lanze
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.

Euer Draht zu uns
Wir sind für euch da

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 - Sa 9 - 13 Uhr

Mo - Fr 13.30 - 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



Nico Linder
Info@ts79.de



Niklas Rolnik
Info@ts79.de

Fragen zu Mitgliedschaft und Beiträgen



Renata Wernitz
R.Wernitz@ts79.de



Dagmar Lieth
D.Lieth@ts79.de

Geschäftsführender Vorstand der TS 79



Ludwig Kribs
Ansprechpartner vor Ort
L.Kribs@ts79.de



Felix Bertenrath
Felix@Bertenrath.de



Lothar Lanze
L.Lanze@ts79.de



Ernst Hengemühle
E.Hengemuehle@ts79.de

Studiolenkung Gesundheits- und Fitness-Studio

Leitung Flicflac



Britta Schmitz
B.Schmitz@ts79.de



Benni Ohlendorf
B.Ohlendorf@ts79.de



Kathrin Schwarz
Flicflac@ts79.de

Abteilungsleitung Rehabilitationssport

Organisation Kurse und Vereinsgruppen

Abteilungsleitung Sport für Kids und junge Leute



Claudia Abrahams
C.Abrahams@ts79.de



Christiane Freitag
C.Freitag@ts79.de



Barbara Beste
B.Beste@ts79.de

Was uns bewegt



Liebe Mitglieder,

endlich! Endlich können wir uns in unserem Verein wieder hauptsächlich unseren satzungsgemäßen Aufgaben widmen und uns im Wesentlichen um ein Sportangebot für alle Menschen aus unserer Region kümmern. Zwar sind wir nach wie vor – vor allem im Wirtschaftlichen – noch von den Auswirkungen der Corona Pandemie und dem russischen Angriffskrieg auf die Ukraine betroffen, doch stehen diese Folgen dem Sportbetrieb nicht mehr entgegen.

Mit großer Freude beobachten wir, dass viele Mitglieder, die unseren Verein in den letzten Jahren verlassen hatten, zu uns zurückkehren. Dies werten wir auch als Anerkennung unserer Leistungen, insbesondere der unserer Sportlehrer*innen, Trainer*innen und Übungsleiter*innen, die das Angebot erarbeiten bzw. umsetzen und die uns während der schweren Zeit trotz persönlicher Nachteile, die Treue gehalten haben. Als Vorstand sind wir stolz auf dieses Team!

Ein gutes Team ist bei uns auch weiter notwendig, denn es gilt weitere Herausforderungen zu bestehen. So arbeiten wir gegenwärtig bereits an dem Übergang auf eine neue Software bei der Mitgliederverwaltung. Ein solcher Schritt ist insbesondere wegen gesetzlicher Vorgaben wie die Eingliederung von Steuersoftware in die Programme unumgänglich. Einhergehen wird diese Umstellung mit einer Neugestaltung unserer Homepage. Von den genannten Maßnahmen erwarten wir zwar so manche Vereinfachung, die insbesondere auch Ihnen, liebe Mitglieder, zu Gute kommen wird. Bis dahin wird es allerdings etwas dauern und viel Arbeit im Hintergrund erfordern.

Was unser Sportangebot angeht, so wird dies gegenwärtig wieder ausgebaut. Hierbei integrieren wir auch neue Trends. Zu nennen ist beispielsweise im Kinder- und Jugendbereich das „Hobby-Horsing“ mit dem wir gerade ganz junge Kinder zum Sport bringen wollen. Ebenfalls wollen wir den Trend des Dartsports aufgreifen. Hier ist die Umsetzung eines Konzepts eines unserer FSJ-ler angedacht, zu dem Sie in diesem Heft weitere Informationen finden.

Wir sind der Überzeugung, immer ein umfassendes Sportangebot für Sie bereit zu stellen. Gleichwohl sind wir stets für Anregungen und Wünsche offen. Scheuen Sie sich nicht, solche gegenüber uns zu benennen.

Lassen Sie uns gemeinsam in der TS 79 weiter in eine sportliche und gesunde Zukunft gehen. Gerade bei der Gesundheit kann der Sport fast schon Berge versetzen.

Herzlichst Ihr Ludwig Kribs

Ansprechpartner des Vorstands



Was sich 1954 als Badminton-Abteilung im Kleinen formierte, kann heute auf eine lange Vereinshistorie zurückblicken. Das Schriftstück zur Anmeldung 1955 im Dachverband, dem Badminton-Landesverband NRW, sah vor, die Mitgliederstärke auf maximal 12 Personen zu beschränken. Doch schon bald zeichnete sich eine immer weiter anwachsende Beliebtheit des schnellen Sports mit dem Federball ab. Bis heute ist die im Verband unter dem Namen BAT (Badminton Abteilung d. Turnerschaft) Bergisch Gladbach gemeldete Spielgemeinschaft über 100 Mitglieder stark. In den Zeiten des Badminton-Booms waren es zeitweise über 200 SpielerInnen.

In den Anfängen galt es auch bei uns im Verein, Badminton gemäß seiner Herkunft aus England, in einheitlich weißem Outfit zu betreiben. Heute ist der Look erfreulich bunt, beeinflusst auch durch die Dominanz der asiatischen Länder in der Weltspitze des Badmintons.



Badminton im Wandel der Jahre: Von der Sportbekleidung bis zur Schlagtechnik

Über die zurückliegenden 70 Jahre haben sich hingegen manche Traditionen nicht verändert. So bezeugen alte schwarz-weiß Fotos von ca. 1966 die gemeinschaftlichen Aktivitäten neben dem sportlichen Engagement auf dem Feld in der Halle. Die in jedem Jahr an Christi Himmelfahrt organisierte Vatertagstour, für die Herren zu jener Zeit in Anzug und Krawatte, erfreut sich immer noch größter Beliebtheit. Heute ist es ein Event für Groß und Klein im Verein. Nach der Wanderung, die üblicherweise weiterhin den Männern vorbehalten ist, veranstalten wir einen fröhlichen Familientag an der Grillhütte in Hüttchen in Odenthal-Neschen. Hier wird nicht nur das Zusammengehörigkeitsgefühl der Mitglieder gestärkt, auch Ehemalige finden sich immer wieder unter den Teilnehmern, die so oft zeit lebens mit unserer Gemeinschaft verbunden bleiben.



Traditionsveranstaltung zu Vatertag damals wie heute: Der mitgeführte Proviant im Kinderwagen bleibt ein Muss

Die Verbundenheit der SpielerInnen zum Verein hat sich auch in der schwierigen Zeit während der Corona-Einschränkungen bestätigt. Wir hatten kaum Abgänge zu beklagen, haben uns online fit gehalten und trotz der widrigen Umstände eine Mannschaft im Spielbetrieb fortgeführt. Mittlerweile ist die Mannschaftszahl wieder ordentlich angewachsen. Wir sind in vier Ligen bis zur Landesliga vertreten und die Teams haben erst jüngst zum Ende der letzten Meisterschaftsrunde beeindruckend gute Tabellenplatzierungen erreicht. Auch die Jugend hat mit der jungen U15 Minimannschaft erfolgreich abgeschnitten.



Das U15 Team 23/24 - Unsere jüngste BAT-Mannschaftsformation

Bald werden 20 Jahre meines Wirkens als Vorsitzender der Badminton-Abteilung voll und ich kann auf unzählige Ereignisse, Veranstaltungen und Highlights zurückblicken, die auch so manch anderem BAT-Anhänger in Erinnerung geblieben sind. Davon will ich nur wenige hier anreißen: In der Saison 2009/10 erreichten wir im Mannschaftssport mit unserem Antritt in der Oberliga die in der Vereinsgeschichte bislang höchste Spielebene - eine tolle Erfahrung! Während des zweijährigen Umbaus der Sporthalle Feldstraße mussten wir eine Durststrecke an Hallenzeiten und geeigneten Sportstätten für die leistungsorientierte Ausübung unseres Sports überstehen. Rückblickend kann ich sagen, es ist uns gut gelungen und seit der Fertigstellung im Juli 2021 genießen wir wieder unsere angestammten Zeiten in der 9-Felder-Halle an der Feldstraße. Seit dem letzten Jahr haben wir die Ausrichtung von Jugend-Turnieren für den Landesverband wieder aufgenommen, um die angestiegenen Kosten für Federbälle abzufangen. Hierbei sind die vielen helfenden Hände und tolle Unterstützung aus den Reihen der BAT-Mitglieder von unschätzbarem Wert. Ein besonderer Dank gilt meinen KollegInnen im Abteilungsvorstand, der die gemeinsame Organisation und Durchführung unserer zahlreichen Veranstaltungen erst möglich macht.

Ich kann mir nur wünschen, dass uns weitere Jahre mit der motivierenden Freizeitaktivität Badminton bevorstehen und auch nachfolgende Generationen den Wert dieser gemeinsamen Betätigung im Verein zu schätzen wissen. Dieser attraktive Sport gepaart mit den Vorzügen eines vielfältigen Vereinslebens hat mich zu jeder Zeit beflügelt und bis heute möchte ich das Erlebte nicht missen.

Lars Vierkotten
Abteilungsvorsitzender Badminton

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!

Schwimmen

Begehrte "Seesterne"-Kurse

„Seesterne“ werden zu „Seesterne – Finishern“

Viermal im Jahr bieten wir die begehrten Anfängerschwimmkurse „Seesterne“ für Kinder ab ca. 5 Jahren an. Die Schwimmernachbildung beginnt natürlich bei der Wassergewöhnung mit „blubbern“ im Wasser, tauchen nach Ringen und durch große Ringe sowie springen vom Beckenrand. Jedes Kind startet mit unterschiedlichem Spaß und Können in einen Anfängerschwimmkurs. Wir versuchen individuell in den Kleingruppen auf die Bedürfnisse eines jeden Kindes einzugehen. Viele Kinder bringen bereits eine erste Wassergewöhntheit und die Freude am Schwimmen mit und sind nach kürzester Zeit ganz eifrige Taucher und Springer. Dennoch gibt es sehr häufig Kinder, die weniger begeistert in die Schwimmhalle kommen und das Element Wasser eben nicht so sehr mögen oder sogar Angst haben. Hier brauchen wir als ÜbungsleiterInnen oft viel Überwindungskunst, Geduld, gutes Zureden und Vorbereiten bis die Kleinen mutig genug sind und langsam zum Schwimmer werden.

Um ein „Seepferdchen-Kind“ zu werden, ist es aber zwingend notwendig, dass sich das Kind traut vom Beckenrand zu springen und aus schulertiefem Wasser einen Ring heraus zu holen, sowie 25m Schwimmen ohne Hilfsmittel – das erfordert enorm viel Kondition, Kraft und Mut.

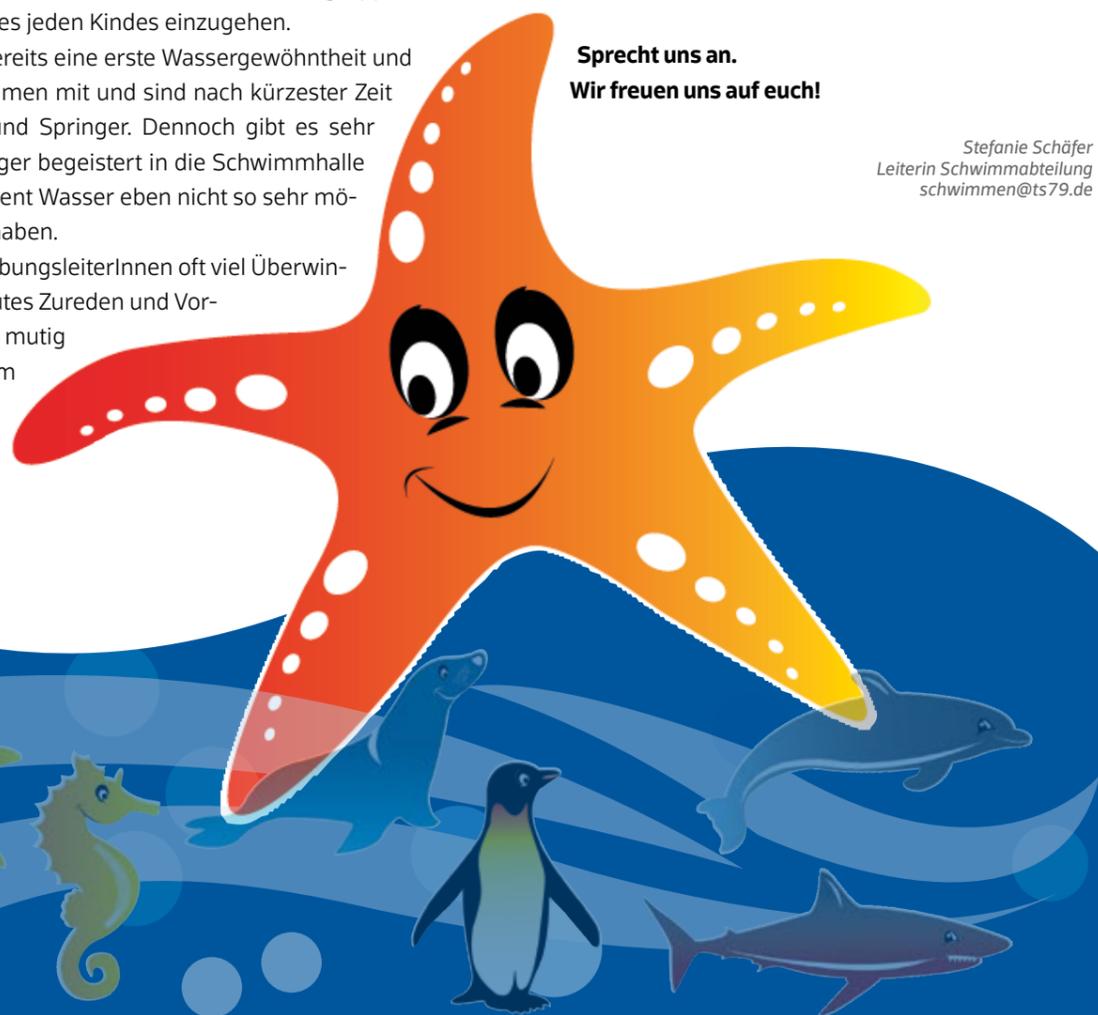
Meist reicht ein Kurs für das Bestehen des Seepferdchen-Abzeichens nicht aus und so kam bereits vor der Corona Pandemie die Idee der „Seesterne-Finisher“ Gruppen auf. Die „Seesterne-Finisher“ sind eine fortlaufende Vereinsschwimmgruppe in der Kinder mit dem Know-How aus einem klassischen Anfängerschwimmkurs „Seesterne“ so lange üben können, bis sie soweit sind und ihr hart trainiertes Seepferdchen Schwimmabzeichen erreichen. Es gibt keine festen Termine für die Abnahme sondern nach individuellem Leistungsstand wird hier das Kind zum Abzeichen gebracht.

Die Voraussetzung ist neben dem bereits besuchten Schwimmerlernkurs die Mitgliedschaft bei der TS79 (inkl. Zusatzbeitrag Schwimmen).

Für viele Kinder ist das wöchentliche Schwimmen ohne Druck sehr sinnvoll und auch viele Eltern sind dadurch entspannt. Sobald die Kinder kleine Seepferdchen sind erfolgt ein Gruppenwechsel nach Absprache.

**Sprecht uns an.
Wir freuen uns auf euch!**

Stefanie Schäfer
Leiterin Schwimmabteilung
schwimmen@ts79.de



Kurse und Vereine

Unser aktuelles Programm findet ihr auf unserer Internetseite www.TS79.de

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

Programm 2. Halbjahr

Ab dem 21. August beginnt das Programm des 2. 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 > **Service** > **Kurse und Vereinsgruppen**

Auch in den **Sommerferien** 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!



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.: _____



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

Abrissparty vor der Erneuerung



zunächst an dem Auftritt der Coverband „Blank Notes“, die wir für uns gewinnen konnten, erfreuen. Die „Blank Notes“ hatte die TS 79 bereits bei einem Kurzauftritt beim Frühlingsempfang im letzten Jahr begrüßen dürfen. Die Musik der Gruppe, die sehr dem lokalen „Unterhaltungsgeschmack“ entspricht, war bereits bei dieser Veranstaltung gut angekommen, so dass wir uns zu einem richtigen Konzert der Band bei unserer Abschiedsparty entschieden hatten.

Unsere Erwartungen wurden nicht enttäuscht. Die Band heizte die Stimmung gut an, so dass es auch nach Ende des Auftritts der Band noch lange mit „Musik vom Band“ und zahlreichen Gesprächen weiterging. Bei uns reift die Idee, eine ähnliche Veranstaltung - allerdings ohne den Abriss des Bodens - zukünftig in unser Vereinsleben zu integrieren.

In der letzten WIR konnten wir mit Stolz berichten, dass aufgrund der regen Anteilnahme am Spendenaufruf der notwendige Eigenanteil zur Erneuerung des Hallenbodens der TS Halle zusammengekommen war und wir den entsprechenden Auftrag erteilt hatten.

Tatsächlich haben wir es dann in rekordverdächtiger Zeit geschafft, die Maßnahme zu realisieren.

Da wir wussten, dass während der Wochen der Baumaßnahme noch ein besonderes Zusatzmaß von Arbeit auf uns zu kam und weil wir uns auch bei unseren Spendern bedanken wollten, hatten wir uns entschieden, die Umbaumaßnahme mit einer Abrissparty am Abend des 08.12.2023 nach dem letzten Sportbetrieb in der Halle zu beginnen. Der Boden konnte zu diesem Zeitpunkt ja keinen Schaden mehr nehmen. Der Zuspruch zu dieser Veranstaltung war erfreulich groß. Es fanden sich ca. 200 „Gäste“ (Mitarbeiter, Trainer, Übungsleiter, Spender, TS-Mitglieder und Nachbarn) in unserer Halle ein und konnten sich bei einem Getränk und einem heißen Würstchen



Nach dem Feiern ging es an die Arbeit.

Neuer Hallenboden Ein Rückblick

Noch am Wochenende 09. und 10.12.2023 wurde zunächst der zur Halle gehörende Geräteraum geräumt.

Dank des Einsatzes aller unserer Mitarbeiter und noch mancher Freiwilligen, wurden die teilweise doch recht schweren und sperrigen Geräte aus der Halle geräumt. Kleingeräte, die zu Kursen, die an anderer Stelle im TS Haus weiter stattfinden konnten, wurden soweit möglich im Haus verteilt. Das sehr große Trampolin fand ein Zwischenlager in unserem Foyer und der Rest der Gerätschaften wurde mittels LKW zu einer Halle bei der ehemaligen Druckerei Heider gebracht und dort untergestellt. Vier Fahrten waren insoweit erforderlich, denn unsere Hallenausstattung mit den Geräten für Parcours, Barren, Matten, Tischtennisplatten usw. ist in den Jahren doch sehr umfangreich geworden.

Dann ging es am Montag, dem 11.12.2023 in der Halle mit den Abrissarbeiten des Bodens los. Für einen Laien ist schon erstaunlich, welche aufwendige Unterkonstruktion ein Sporthallenboden erfordert. Eine Dämmung und eine Latten- und Balkenkonstruktion in einer Höhe von ca. 20 cm und entsprechend viel Material mussten zunächst ausgebaut und entsorgt und dann mit neuen Baustoffen wieder aufgebaut werden. Die logistischen Erfordernisse waren hier immens, denn weder der Eingangsbereich zu unserer Halle, noch der Platz vor un-



rem Haus sind so groß, wie man es sich bei einer solchen Maßnahme wünschen würde - insbesondere, wenn das vorgesehene Zeitfenster eng gewählt wurde. Mit vielen Telefonaten mit dem Entsorgungsbetrieb sowie den Anlieferern und einigen eigenen Ideen zur Werkzeugbeschaffung ist es letztlich jedoch gelungen, alles so zu koordinieren, dass nicht nur der Spotbetrieb in unserem aus in den



verbliebenen Räumen aufrecht erhalten werden konnte sondern auch der hier gewünschte Zeitrahmen eingehalten wurde. Für das während der Baumaßnahme uns gezeigte Verständnis möchten wir uns bei Ihnen nochmals bedanken und auch bei unseren Trainern und Übungsleitern, die mit den Erschwernissen leben mussten. Am 12.01.2024 war es dann geschafft, der neue Hallenboden war eingebaut und die Markierungen der Spielfelder vorgenommen. Nun fehlte noch die Endreinigung, die dann am Wochenende 13. und 14.01.2024 stattfand.

Am 15.01.2024 konnten wir dann die Halle wieder zu unserem Sportangebot mit neuem Boden und gereinigten Wänden zur Verfügung stellen.

**Januar
2024**

Am Wochenende 20. und 21.01.2024 wurden dann die letzten Geräte wieder in den Geräteraum transportiert, nachdem diese zunächst von unserem Team grundgereinigt wurden.

Bei allen, die uns unterstützt haben, sei es durch Spenden oder durch tatkräftige Hilfe, seien es Mitglieder oder Mitarbeiter oder auch Dritte, bedanken wir uns nochmals sehr herzlich. Das „Projekt Hallenboden“ hat uns gezeigt, was es heißt, einen intakten Verein zu haben. Vielen Dank!



Reitsport in der TS 79

Von vielen auf den ersten Blick belächelt und nicht ernst genommen, setzt sich ein Trend mehr und mehr durch: **Hobby Horsing als aufstrebende Trendsportart aus Finnland, wo sie bereits seit Jahren bekannt ist. Sie begeistert Fans unterschiedlichen Alters. Hobby Horsing ist eine Mischung aus Spiel, Fantasie, Kreativität und körperlicher Aktivität, bei der man auf einem Steckenpferd verschiedene Reitübungen durchführt.**

Dabei ist Hobby Horsing extrem vielseitig und kann sehr anstrengend sein. Es trainiert und fördert Ausdauer, Fußarbeit, Sprungkraft, Mut, Koordination und rhythmisches Vermögen.

Hobby Horsing ist demnach nicht nur eine gute Vorbereitung auf das Reiten, sondern auch auf viele weitere Sportarten, die Koordination, Haltung und Ausdauer voraussetzen.

Ansprechend gestaltete Steckenpferde, die von engagierten Hobby Horsing-Reiter*innen auch gerne selbst gebaut und gestaltet werden, laden natürlich auch zum Kuschneln, Pflegen und Kümmern ein. Ein besonderes Highlight gerade für Kinder, wenn man sich ein eigenes Pferd (noch) nicht leisten oder es nicht unterbringen kann, sich dem Reitsport und den Tieren jedoch hingezogen fühlt.



Mit ersten Schnupperangeboten steigt auch die TS 79 in diesen dem Reiten sehr verwandten Sport, in Form von Workshops, Choreographien beim Kindertanz oder Kennenlern-Einheiten im Bewegungskindergarten Flicflac, ein.

Die Reitlehrerin Saskia Karnold und eine ausreichende Anzahl an Steckenpferden stehen dafür bereit. Auch eine Kooperati-

on mit der Reitanlage Hebborner Hof ist angedacht. Kindgerechtes „Hobby-Reiten“ als sportliches Training für Kinder als Parallelangebot zum Reittraining der Eltern oder auch kleine Auftritte der „Nachwuchs-Hobby-Horser“ bei Reitturnieren könnte in der Reitanlage für ganz neue Möglichkeiten sorgen.



Liebes Tagebuch!

Wir, die Mäusegruppe der Kita Flicflac, durften die neue Trendsportart Hobby Horsing ausprobieren!

Zuerst herrschte bei unseren 24 Mäusekindern Verwirrung: **Pferde in der Turnhalle – wie geht das?**

Als sie dann die Steckenpferde erblickten, waren sie Feuer und Flamme.

Die erste Angst war weg – keine echten Tiere, die zu groß sind oder beißen könnten. Sondern kleine, weiche Pferde, die einfach festzuhalten sind und z.T. sogar Geräusche machen.

Dann ging es schon los: Erstmals einreiten und ausprobieren, wie schnell die Pferde wohl sind.

Aber wie machen das eigentlich die echten Reiter? Unsere Reitlehrerin Saskia (die von einem Reiterhof kam, um uns zu unterrichten) führte vor, wie man in der „Abteilung“ als Gruppe reitet.

Als das für uns zu einfach wurde, kamen Hindernisse hinzu, über die unsere jungen Reiter und Reiterinnen hintereinander springen konnten.

Nun blieb noch die Frage offen, warum die Pferde unterschiedlich schnell laufen. Das kann Saskia uns schnell beantworten: Es gibt drei verschiedene Gangarten, die alle sofort ausprobieren wollten.

Zuerst gingen wir im „Schritt“, danach joggen alle im „Trab“, und als das immer noch zu langsam war, gingen wir in den schnellen „Galopp“ über. Das ist ganz schön anstrengend gewesen!

Aber alle Kinder waren ausgepowert und haben sogar Einiges dazugelernt.

Insgesamt waren die Horsingstunden in der großen Turnhalle eine tolle neue Erfahrung für unsere Mäuse. Zum Glück können die Kinder in den bald beginnenden Horsing-Kursen der TS nicht nur reiten, sondern auch vieles lernen und ganz großen Spaß haben!

Liebe Grüße,
deine Mäusegruppe :-)



Der Veranstalter von Rund um Köln, dem Köln Triathlon und dem Köln Marathon hat für 2023 eine neue Wertung ins Leben gerufen.

Die- und derjenige, die bei allen drei Veranstaltungen

die Königsdisziplin mit gemacht haben, und dabei insgesamt die kürzeste Nettozeit gebraucht haben, sind zur **Queen und zum King of Cologne** ernannt worden.



Eric Cramer hat diesen Titel mit einer Nettozeit von 10:10:35 Stunden gewonnen.

Damit hatte er satte 50 Minuten Vorsprung auf den Zweitplatzierten.

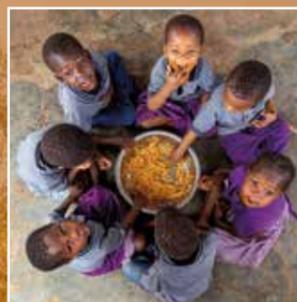
Der Lohn sind drei Freistarts für 2024.

Herzlichen Glückwunsch.

Vortrag Abenteuer Afrika mit Sarah & Susanne Prothmann

Am 14. Januar 2024 durften wir, im Salon der TS 79, von unserer Reise nach Burkina Faso und unserem Herzensprojekt im Kinderhaus in Koudougou berichten. An diesem Sonntag Nachmittag erzählten wir gemeinsam Geschichten von Kindern, die außerhalb des Kinderhauses keine Chance hätten.

Die 20-jährige Sarah hat sich in den Kopf gesetzt, zwischen Ausbildungsabschluss und Studiumsbeginn zu reisen. Aber nicht nur so zum Spaß, sondern, um etwas Sinnvolles zu tun. Sie entscheidet sich für ein Entwicklungshilfepraktikum in einem Waisenhaus in einem der ärmsten Länder der Welt. Unser Familie unterstützt das Projekt in Burkina Faso, das von einem Verein in Bergisch Gladbach mit gegründet wurde, schon seit ihrer Kindheit. Mit ihrem 24-jährigen Bruder Ben schließe ich mich meiner Tochter spontan in der ersten Zeit an.



rauf es im Leben wirklich ankommt und wie wenig es zum glücklich sein braucht. Es ist Lebensfreude pur, wenn die Trommel hervorgeholt wird und alle auf dem Schulhof gemeinsam tanzen.

In der dazugehörigen Schule lernen die Kinder neben der Muttersprache Mooré auch die Amtssprache Französisch, ein wichtiger Fakt, um im späteren Leben bessere Chancen zu haben. Und so können auch wir uns einigermaßen verständigen.



Wir erfahren Geschichten von Kindern, die außerhalb des Kinderhauses keine Chance hätten. Trotz aller Freude und des Glücks, das wir im Umgang mit den Kindern erfahren, ist es auch eine anstrengende Zeit. Vor allem für Sarah, die nach unserer Abreise noch

weitere Monate alleine vor Ort bleibt. Uns wurde ein Einblick in eine Kultur gegeben, die so anders ist als alles, was wir je zuvor erlebt haben.



Es war uns eine große Freude, dies in unserem Bildervortrag mit euch zu teilen. Wir bedanken uns von Herzen für die Einladung, das Interesse der Zuhörer und Zuhörerinnen und im Namen der Kinder für die Spenden für das Kinderhaus!

Susanne & Sarah Prothmann



Verein für Hilfe für Kinder in Burkina Faso: katharina-kersting-ev.

Rehasport in der Neurologie

Rehasport ist ein ganzheitlich ausgerichtetes Bewegungsangebot für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen oder chronischen Erkrankungen.

In der Neurologie hat Bewegung in der Gruppe noch einmal eine besondere Bedeutung. In gelöster Atmosphäre mit viel Spaß und Freude werden die motorischen Grundfertigkeiten, speziell auf die Erkrankungen ausgerichtet, verbessert. Dies führt zu einer Steigerung der Lebensqualität, zum Erhalt oder zur Verbesserung der Selbständigkeit und führt auch einen Schritt aus der Isolation.

Schlaganfall

Durch die Folgen eines Schlaganfalls kommt es häufig zu Einschränkungen und Defiziten in wichtigen motorischen Grundeigenschaften und Sprachstörungen. Hinzu kommen kognitive Defizite wie Schwächen des Auffassungsvermögens, Konzentrationsstörungen und reduzierte Merkfähigkeit. Hauptinhalte sind Gangschulung, Gymnastik, Koordinations- und Konzentrationsübungen.

Parkinson

Auch bei den Parkinsongruppen wird auf das spezifische Krankheitsbild eingegangen. Hieraus ergeben sich als Schwerpunkte Übungen zur Verbesserung der Koordination und Haltungsschulung, Geschicklichkeitsübungen für die Hände, Gehübungen, Atem-, Mimik- und Sprechübungen. Neu im Angebot ist die Gruppe „Tanzen mit Parkinson“, dienstags von 15.50 bis 16.35 Uhr im Salon mit Michael Spindler. Hier wird der Fokus auf tänzerische Elemente gesetzt. Je nach den individuellen Voraussetzungen können Elemente aus Line Dance, Squaredance, Polka oder Stocktanz entweder alleine oder zu zweit einfließen. Auch einfache Schritte aus Standard- und Lateintänzen wie Foxtrott, langsamer und Wiener Walzer, Tango, Samba und Cha-Cha können Teil des Programms sein. Spaß und Freude an Bewegung auf Musik und das gesellige Miteinander stehen im Vordergrund. Außerdem besteht die Möglichkeit das Bewegungsprogramm durch geräteunterstütztes Gruppentraining unter Anleitung einer Übungsleiterin auf eigene Kosten zu ergänzen.

Polyneuropathie

Die häufigsten Symptome sind Sensibilitätsausfälle und Missempfindungen wie z.B. Brennen, Kribbeln, Taubheit und gestörtes Wärme- bzw. Kälteempfinden. Zumeist sind die Füße betroffen. Häufig ist die Kraft verringert, die Feinmotorik eingeschränkt und die Gleichgewichtsfähigkeit gestört. Dadurch ergeben sich Stand- und Gangunsicherheiten und das Sturzrisiko steigt.



Im Vordergrund des Bewegungsprogramms steht deshalb die Gleichgewichts- und Gangschulung sowie Koordinations- und Kräftigungsübungen. Ziel ist es, die Bewegungssicherheit zu fördern und das Sturzrisiko zu reduzieren.

Claudia Abrahams

Bei Interesse beraten wir Sie gerne.

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**

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



Wieder mit uns durchstarten und unverbindliche Einführungstermine vereinbaren.

Wir freuen uns auf dich!

Darts für Menschen mit Behinderung

Als gemeinnütziger Verein ist die TS 79 berechtigt, Plätze für junge Leute anzubieten, die ein freiwilliges soziales Jahr machen wollen. Fast ständig haben wir daher zwei FSJ-ler in unserem Team. Neben dem Einsatz an den verschiedensten Stellen im Verein sollen diese Mitarbeiter auch eine eigene Idee in den Verein einbringen und ein entsprechendes „Projekt“ umsetzen. An dieser Stelle wollen wir einmal das entsprechende Konzept unseres FSJ-ler Giuseppe Cardone vorstellen, dessen Umsetzung hoffentlich zeitnah gelingen wird.

Konzept Giuseppe Cardone:

Die Grundidee: Gründung einer E-Dart Gruppe mit Menschen mit geistiger Behinderung (BeGe's) und Sportlern ohne entsprechendes Handicap

Entsprechend der Satzung gehört es u.a. zum Zweck der TS, für alle Menschen alle Arten von Sport zu fördern. Ebenso gehört die Förderung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens zum Zweck des Vereins, wobei ein ganzheitliches, integratives Konzept verfolgt wird.

Die TS 79 bietet bereits eine Gruppe mit GeBe's, in der diese an für sie geeigneten Sport (Gerätetraining und Ballspiele) herangeführt werden.

Der Dartsport ist insbesondere aufgrund der Medienpräsenz in den letzten Monaten in den Focus vieler gerückt und er bietet sich auch als ein Sport für geistig Behinderte an, da je nach Spielform ein Erlernen auf niederschwelligem Niveau möglich ist. Als Sport macht er gerade auch für viele geistig Behinderte Sinn, denn recht einfache

- motorische Abläufe,
- koordinierte Bewegungen
- sowie schnelle, geistige Reaktionen werden gefördert und trainiert.

Der Dartsport bietet darüber hinaus in besonderem Maße die Möglichkeit, geistig behinderte Sportler gemeinsam mit Sportlern ohne Behinderung den Sport auszuüben.

Anforderungen, die bei der Umsetzung der Idee zu beachten sind:

- Um den Beeinträchtigungen der GeBe's gerecht zu werden, ist der Sicherheitsaspekt bedeutend, um Verletzungen vorbeugend zu begegnen. Durch das Benutzen von sogenannten Softdarts kann die Sicherheit erheblich erhöht werden, da diese keine spitzen Metalltips besitzen sondern weiche Kunststoffspitzen.

- Des Weiteren kann durch elektronische Dartscheiben den Teilnehmern die Schwierigkeit des Zählens abgenommen werden. Wenn die Teilnehmer dennoch für sich zählen wollen, ist das natürlich auch möglich. Typischerweise bemühen sich Dartspieler auch selber um das Mitzählen und das Berechnen von Zielvarianten. Auf niedrigem Niveau ist dies auch für die Gebi's möglich und fördert sie in ihren Möglichkeiten. Die elektronische Dartscheibe nimmt die Trefferzahlen direkt auf und zeigt an wie viele Restpunkte der Spieler übrig hat, dies kontrolliert in gewisser Weise eigene Berechnungen der Spieler.
- Um die GeBe's nicht zu überfordern ist eine Auswahl der möglichen Dartspiele geboten.

Es gibt viele Variationen zu dem normalen 501er- Spiel, bei dem die erzielten Trefferpunkte von 501 bis Null heruntergezählt werde. Beim letzten Wurf muss allerdings genau Null erreicht werden. Weiter mögliche Spiele wären insoweit:

1. Round the Clock

Bei Round the Clock muss der Spieler versuchen in der Reihenfolge von 1-20 jedes Feld nacheinander zu treffen.

2. Highscore – wer mit neun Darts die meisten Punkte erzielt gewinnt

3. „All Fives“ – 5 ist Trumpf
Das Ziel bei „All Fives“ ist es am Ende der drei Würfe eine summierte Zahl zu erreichen, die durch fünf teilbar ist.

4. „Nine Dart Century“ – das kurze Dartspiel für zwischendurch

Die teilnehmenden Spieler müssen mit neun zu werfenden Darts so nah wie möglich an die Punktzahl 100 kommen wie es geht.

Diese Kleinspiele sind alle umsetzbar für die GeBe's und nicht anspruchsvoll. Zudem können sie im Team von GeBe's gemeinsam mit Sportlern ohne Handicap gespielt werden.

Da beim Dart auch der gesellige Charakter eine Rolle spielt, wäre ein entsprechender Raum sinnvoll, also einer an dem beispielsweise auch an Tische sitzend der Wettkampf mitverfolgt werden kann. Hier bietet sich bei der TS 79 die Lounge in der 2. Etage an.

Persönliche Ziele von Giuseppe Cardone und Ziele für die Dartgruppe:

Persönlich:

- Erste eigene Gruppe gründen
- Verantwortung übernehmen
- Eigenständig arbeiten
- Erfahrungen sammeln
- Ein Interesse am Dartsport in sinnvolle Arbeit umwandeln
- Mit Leidenschaft an die Sache rangehen
- Mein persönliches Dart Wissen erweitern
- Etwas bei der TS79 hinterlassen
- Kritikfähig arbeiten

Für die Dartgruppe:

- Ausweitung des aktiven Vereinslebens
- Den GeBe's weitere Möglichkeiten bieten, Sport zu treiben
- Nach und nach die Gestaltung der Gruppe verbessern, indem auf Kritik eingegangen wird
- Die Teilnehmer kommen mit Spaß zu der Gruppe
- Nicht leistungsorientiert
- Spaßorientiert
- Kreative Gestaltung
- Inklusion im Sport antreiben und sich selbst dabei mitbringen

Zusammenfassung:

Aufgrund der bei der TS vorhandenen Möglichkeiten, insbesondere der bereits bestehenden GeBe - Gruppe, erscheint das Konzept von der Einführung von E-Dart in einer kombinierten Gruppe mit GeBe's äußerst praktisch und leicht umsetzbar. Dabei wird dem eingangs erwähnten Satzungszweck der TS in einem besonderem Maße Rechnung getragen.

Wir hoffen, bald von der Umsetzung des Konzepts von Giuseppe Cardone und hoffentlich auch einem Erfolg der neuen Gruppe berichten zu können.

Giuseppe Cardone

Das böse Muskeltraining? Fitness-Angebote für Jugendliche



Unser Angebot für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren:

Der Fitness-Führerschein – richtiges und sicheres Training im Gesundheits- und Fitness-Studio.

In den letzten Jahren hat sich die Stellung von „Fitnessstraining“ in der Gesellschaft gewandelt. Knapp 11 Millionen Menschen in Deutschland sind Mitglied in einem Fitnessstudio und noch mehr wissen, wie gut sich Kräftigungs- und Ausdauertraining auf das Wohlbefinden und die Gesundheit auswirkt. Und obwohl der Fitnesssport in der Gesellschaft angekommen ist, gibt es immer noch viele Klischees und Mythen, die sich um das Training ranken – gerade, wenn es um junge Menschen geht.

Im Studio kommen junge Leute zu mir, die irgendwas auf YouTube gesehen haben und dann genau so trainieren wollen. Oft sieht das ganz cool aus, ist aber nicht für Anfänger geeignet oder die Übungen sind extra abgedreht, damit die Videos mehr geschaut werden. Aber gerade diese Übungen sind meistens Schwachsinn oder komplett aus dem Kontext gerissen.

Nicolas Linder,
Fitness- und Athletiktrainer
im Gesundfit

Häufig herrscht die Angst vor, dass das Training mit Hanteln schlecht für den heranwachsenden Körper sei. Das stimmt so erstmal nicht. Viel wichtiger sind die richtige Ausführung der Übungen und die richtige Dosierung vom Training. Stimmen diese Aspekte hat das Muskeltraining eine positive Auswirkung auf den Körper der jungen Menschen – Knochen, Bänder, Sehnen und Muskeln werden gestärkt. Gleichzeitig ist das Training nicht nur für die körperliche Gesundheit, sondern auch für die mentale Gesundheit gut. Das regelmäßige Training kann Disziplin und Selbstvertrauen aufbauen. Dabei ist es wichtig, dass die Trainingsplanung und -durchführung von Fachpersonal begleitet wird. Auf der einen Seite kann so ein Training an den individuellen Bedürfnissen ausgerichtet werden, auf der anderen Seite können Fragen fachlich korrekt geklärt werden.

Wir finden es super, dass so viele junge Menschen Sport treiben und ihren Körper kräftigen, Muskeln aufbauen und damit die Grundlage für eine lange Gesundheit schaffen wollen. Um dabei vor allem die positiven Aspekte voranzubringen, starten wir ab diesem Sommer mit dem FITNESS-FÜHRERSCHEIN. Jugendliche im Alter von 12 bis 16 Jahren, die in unserem Fitnessstudio anfangen, bekommen neben einer ausgedehnten Einweisungsphase auch theoretisches Wissen zum Fitnessstraining und Muskelaufbau. Dadurch können sie Aussagen aus dem Internet besser einschätzen, lernen die wichtigsten Bewegungen (Grundübungen) unter Anleitung unserer zertifizierten Trainer und bekommen die Basis für verletzungsfreies Training altersgerecht vermittelt.

Nicolas Linder



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 + 13.30 - 18 Uhr | Sa 9 - 13 Uhr

www.TS79.de

In einer großen Einrichtung wie dem Sport- und Gesundheitszentrum TS 79 Bergisch Gladbach gibt es immer viel zu tun!
Wenn du dich für einen der aufgeführten Jobs interessierst, so setz dich mit uns in Verbindung! Wir freuen uns auf deine Vorschläge bzw. auf deine Bewerbung!
www.TS79.de/ts-79/jobs/

Gesundheits- und Fitness-Studio:

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

Bei Interesse bitte telefonisch am Studioempfang (02202) 95 28 12 oder per Mail bei Britta Schmitz B.Schmitz@TS79.de melden.

Group-Fitness:

Unsere Fitness-Abteilung freut sich über Unterstützung durch zusätzliche **Trainer*Innen.**

Bei Interesse bitte telefonisch am Infopoint (02202) 95 28 0 oder per Mail bei Christiane Freitag C.Freitag@ts79.de melden.

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 (02202) 95 28 0 oder per Mail bei Claudia Abrahams C.Abrahams@ts79.de melden.

Begleitende Ärzte*innen:

Für die Betreuung unserer Herzsport-Gruppen in der Reha-Abteilung suchen wir dringend **Ärzte*innen.** Bei Interesse bitte telefonisch am Infopoint (02202) 95 28 0 oder per Mail bei Claudia Abrahams C.Abrahams@ts79.de melden.

Kids und junge Leute:

Im Bereich "Kids und junge Leute" suchen wir **Übungsleiter*innen** in den Bereichen Krabbelturnen, Spielgruppen, Darts, Leichtathletik, Kinderturnen und Hobby Horsing. Bei Interesse bitte telefonisch am Infopoint (02202) 95 28 0 oder per Mail bei Barbara Beste B.Beste@ts79.de melden.

**Schwimmabteilung:
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.

Bei Interesse bitte telefonisch am Infopoint (02202) 95 28 0 oder per Mail bei Steffi Schäfer, Leitung Schwimmabteilung schwimmen@ts79.de melden.

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.

Bei Interesse bitte telefonisch am Infopoint (02202) 95 28 0 oder per Mail an info@ts79.de wenden.

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 Aufgabebereiche eines*r Trainer*in als auch zum Sammeln von Erfahrungen im Umgang und in der Betreuung von Kindern bzw. Kindergruppen. Hier lernt ihr in kleinen Schritten,



© Foto von Brooke Cagle auf Unsplash

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.**

Natürlich wird Dein Einsatz mit einem Helfer-Honorar entlohnt!

Bei Interesse bitte telefonisch an den Infopoint (02202) 95 28 0 oder per Mail an info@ts79.de wenden.

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

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.

Delegiertenwahl

Vorschlag



Delegiertenversammlung 2025-2027

Mit der Neufassung der Satzung der TS 79 im Jahre 1997 wurde statt der jährlichen Versammlung aller Mitglieder eine Delegiertenversammlung eingeführt. Sie nimmt weitgehend die Aufgaben der ehemaligen Mitgliederversammlung wahr und bietet einen besseren Querschnitt aller Vereinsmitglieder und Gruppierungen als dies bei der vorherigen Regelung möglich war.

Nach Ablauf der sechsten Wahlperiode stehen in diesem Jahr die Wahlen für die kommenden drei Jahre 2025-2027 an. Neben der Neuwahl der Kandidaten besteht die Möglichkeit, bisherige Delegierte wiederzuwählen.

Alle Mitglieder sind daher aufgerufen, Vorschläge zur Wahl der Delegierten ihrer Abteilung zu machen.

- Die selbständigen Sportartenabteilungen (z. B. Badminton) wählen ihre Abteilungsleiter/innen und ggf. zusätzliche Delegierte in ihren Abteilungsversammlungen.
- Die Abteilungen des Freizeit- und Gesundheitssports wählen nach dem im folgenden dargestellten Verfahren über die Vereinszeitung.

Zeitlicher Ablauf der Wahl zur Delegiertenversammlung 2025

"WIR" 1/2024:
Aufruf an alle Mitglieder, bis zum **30.9.2024** Delegierte aus ihrer Abteilung vorzuschlagen.

"WIR" 2/2024:

- Veröffentlichung aller vorgeschlagenen Kandidat*innen entsprechend ihrer Abteilungszugehörigkeit.
- Aufruf an alle Mitglieder, auf ihrem Abteilungswahlzettel, der in der "WIR" 2/2024 enthalten sein wird, ihre Kandidat*innen zu wählen.

"WIR" 1/2025:
Veröffentlichung der gewählten Delegierten und Ersatzdelegierten.

Wahlausschuss 2024

Verantwortlich für die korrekte Durchführung ist der Wahlausschuss, bestehend aus zwei von der Hauptversammlung gewählten Beisitzern und dem vom Geschäftsführenden Vorstand delegierten Vorsitzenden.

Die **TS 79** hat zurzeit folgende fünf Freizeit- und Gesundheitssportabteilungen:

1. Fitness und Gesundheit
2. Gesundheits- und Fitness-Studio
3. Breitensport
4. Kids und junge Leute
5. Rehabilitationssport

Hinzu kommen die selbständigen Sportabteilungen:

- Badminton • Bridge • Schwimmen
- Triathlon • Volleyball

Eine genaue Auflistung aller Gruppen des Vereins und ihre Zuordnung zu den fünf Abteilungen finden Sie auf den Seiten 22-29 dieser Ausgabe.

Diese fünf Abteilungen wählen ihre Delegierten und noch einmal so viele Ersatzdelegierte über die Vereinszeitung "WIR" oder in ihren Gruppen.

Die Mitglieder der fünf Freizeit- und Gesundheitssportabteilungen sollten zunächst aus ihrer jeweiligen Abteilung beliebig viele Kandidatinnen und Kandidaten vorschlagen.

Der Wahlausschuss bittet wie folgt zu verfahren:

1. Fragen Sie sich selbst und andere Personen aus Ihrer Abteilung, ob Sie bereit sind zu kandidieren.
2. Füllen Sie das nachfolgende Formular aus und lassen es dem Wahlausschuss, **bis zum 30.9.2024**, zukommen.

Drei Wege sind möglich:

1. Direkt an die Geschäftsstelle schicken oder persönlich abgeben.
2. Dem Übungsleiter zur Weiterleitung geben.
3. Dem Abteilungsleiter zur Weiterleitung geben.

Delegiertenwahl für die Jahre 2025-2027:

Auf dieser Seite finden Sie allgemeine Informationen. Auf dem nachfolgenden Formular können Sie Ihre Kandidatenvorschläge unterbreiten. Dabei ist eine Wiederwahl der jetzigen Delegierten ebenso möglich wie Neuvorschläge oder Ihre eigene Kandidatur. Delegierte/r kann grundsätzlich nur sein, wer Mitglied des Vereins ist.

Ausnahme: Delegierte, die als Elternschaft zur Interessenvertretung von Abteilungen entsandt werden, in denen nur Kinder und Jugendliche bis zum Alter von 15 Jahren Mitglied sind, brauchen nicht selbst Mitglied zu sein.
(§ 4.2 Delegiertenversammlung, Dritter Absatz)



Blank lines for notes.



An den Wahlausschuss der Turnerschaft Bergisch Gladbach 1879 e.V.,
Geschäftsstelle, Langemarckweg 14, 51465 Bergisch Gladbach

Vorschlag zur Delegiertenwahl

Vorschlagende/r:

Blank line for name.

Name, Vorname, Mitglieds-Nr., Gruppe, Übungsleiter

➤ Ich bin selbst bereit, für meine Abteilung zu kandidieren: ja nein

➤ Ich schlage folgende Personen aus meiner Abteilung als Kandidaten vor:
Name, Vorname, Gruppe, Übungsleiter

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Ort, Datum

Unterschrift

➤ Weitere Exemplare dieses Wahlzettels können kopiert oder am Infopoint angefordert werden! ◀



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	Lars Vierkotten & Trainerteam
fr 16.00-18.00	SH Feldstraße	Einsteiger + Mannschaft	Lars Vierkotten & Trainerteam

Erwachsene Freizeit- und Mannschaftstraining

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

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

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

E1-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 / Steven Lay
fr 19.00-21.00	SH IGP	Daniel Lay / Steven Lay

1. Damen

di 20.00-21.30	SH Ahornweg	Stefan Winkler
do 20.00-21.30	SH IGP	Stefan Winkler

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

C2-Jugend männlich

mi 16.00-17.30	SH Ahornweg	Thomas Scheidt
do 17.30-19.00	TH Saaler Mühle	Thomas Scheidt

B1-Jugend männlich

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

A1-Jugend männlich

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

1. Herren

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

Vereinsprogramm für Mitglieder

Schwimmen • Steffi Schäfer, 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	15.10-15.45	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	16.10-16.50	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

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

Triathlon • Dietmar Cramer, 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.

Lauftreff Saaler Mühle • Hans-Werner Höveler - hans-werner-lt-sm@vodafoneemail.de

sa	15.00-16.00	Oktober bis März	Parkplatz Eissporthalle Bensberg	Lauftreff Betreuer
mo	19.00-20.00	April bis September	Parkplatz Eissporthalle Bensberg	Lauftreff Betreuer

Sportabzeichen • Tel. (02202) 95 28 0

mi	ab 18.00	Sportplatz Belkaw Arena	Mai bis September	N.N.
----	----------	-------------------------	-------------------	------

Breitensport (allgemein) • Barbara Beste, Tel. (02202) 95 28 0

Parkour und Freerunning

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

Leichtathletik

(ca. Oster- bis Herbstferien im Stadion, dann 16 - 17 und 17 - 18 Uhr)

mi	16.30-17.30	SH Kleefeld	6 - 9 Jahre	Niklas Rolnik
mi	17.30-18.30	SH Kleefeld	10 - 15 Jahre	Niklas Rolnik

Fußball für Hobbykicker

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

Basketball

Jugendliche (10 - 17 Jahre)

mo	18.00-19.30	DBG Doppelhalle	Anfänger + Fortgeschrittene	Yannis Bitaffam / Mervyn Henkel
----	-------------	-----------------	-----------------------------	---------------------------------

Erwachsene, ab 16 Jahre

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

Tischtennis

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

Hier geht's zu den Stories unserer Morgenmacher.

Karriereziel: Morgenmacher

Jetzt Morgenmacher werden!

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

VR Bank eG
Bergisch Gladbach-Leverkusen

Vereinsprogramm für Mitglieder

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

Schnuppern nur nach Absprache und freier Platzkapazität

Ballspiele-Mix			
mi	17.15-18.15	TH NCG 2	6 - 9 Jahre
Yannis Bitaffam			
Kleinkindturnen			
mo	17.00-17.55	TH NCG 2	1 - 3 Jahre (mit Begleitperson)
mi	16.00-17.00	TS-Haus, Halle 2	2 - 4 Jahre (mit Begleitperson)
do	15.45-16.45	TS-Haus, Halle 1 + 2	2 - 4 Jahre (mit Begleitperson)
do	17.00-18.00	TH NCG 2	2 - 4 Jahre (mit Begleitperson)
fr	15.30-16.25	TH NCG 1	2 - 4 Jahre (mit Begleitperson)
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
do	14.45-15.40	TS-Haus, Halle 1 + 2	5 - 8 Jahre
do	18.00-19.00	TH NCG 2	5 - 8 Jahre
Caro Behr			
Turnen an Geräten			
di	17.30-18.25	TS-Haus, Halle 2	9 - 12 Jahre
mi	17.50-18.50	TH Hebborn	8 - 9 Jahre
fr	16.30-17.30	TH NCG 1	8 - 10 Jahre
Jara Lenges			
Kindertanz „Spielerisch tanzen“ (3 - 5 Jahre)			
di	16.00-16.45	Wellnessraum	3 - 4 Jahre
di	16.55-17.40	Wellnessraum	5 Jahre
Barbara Beste			
Kindertanz „ich tanze“ (ab 6 Jahren)			
do	16.00-16.55	Wellnessraum	6 - 7 Jahre
do	17.00-18.00	Wellnessraum	ab 8 Jahre
Barbara Beste			
Fit for Hip Hop			
do	16.00-17.00	TS-Haus, Salon	9 - 12 Jahre
do	18.00-18.55	TS-Haus, Salon	13 - 17 Jahre
Tamara Stein			
Fußball Kids für Mädchen und Jungen			
fr	16.30-17.25	TH NCG 2	4 - 6 Jahre
fr	17.30-18.25	TH NCG 2	7 - 9 Jahre
fr	18.30-19.25	TH NCG 2	10 - 14 Jahre
Lars Feldmann / Mervyn Henkel			

Fitness und Gesundheit • 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	
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			
Fitness und Spiele für Damen und Herren			
mo	20.00-21.30	TS-Haus, Halle 1	
Alexandra Goyke / Angelika Zimmer			
Fitnessstraining mit Musik			
mi	19.00-20.15	TH Hebborn	ab 55 Jahre
Barbara Beste			
Damen- und Herrengymnastik			
fr	9.45-10.30	Wellnessraum	ab 60 Jahre
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
di	18.00-19.00	TH Hebborn	ab 50 Jahre
mi	17.30-18.25	TS-Haus, Halle 2	ab 50 Jahre
Martina Löffelsend			
Rückenbeschwerden			
do	10.00-11.00	TS-Haus, Loft	
do	11.10-12.10	TS-Haus, Loft	
Claudia Masso			
Power-Mix			
do	19.00-20.00	TS 79, Aerobicraum	
Karin Thurn			
Bootcamp Workout			
do	19.15-20.00	TS-Haus, Fitness-Hof	ab 16 Jahre
Sabine Muskalla			
Ski-Fit			
do	18.30-20.00	TH Ahornweg	
Nico Linder			
Outdoor Fitness			
mo	16.00-17.15	Parkplatz Tennisclub Rot Weißab	ca. 45 Jahre
Kathrin Bedoui			
Outdoor Fitness Workout			
fr	15.30-16.30	Treffpunkt Kombibad Paffrath	Wintertrainingszeit nach Absprache
Barbara Beste			
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	
mo	13.45-15.15	TS-Haus, Halle 1	
mo	17.00-18.00	TS-Haus, Halle 2	
Karin Thurn			
Trainingsgruppen Belastbarkeit mehr als 1 Watt / kg Körpergewicht			
mo	17.00-18.30	TS-Haus, Halle 1	
mo	17.00-18.30	Gruppentrainingsraum	
mo	18.30-19.55	TS-Haus, Halle 1	
do	17.00-18.30	Gruppentrainingsraum	
do	17.00-18.30	TS-Haus, Halle 2	
Gabi Pötter			
Gymnastik und Volleyball (ohne ärztliche Betreuung)			
mi	17.30-18.30	SH Kleefeld	
Gabi Pötter			
Lungensport			
di	09.45-10.30	TS-Haus, Wellnessraum	
mo	15.20-16.05	TS-Haus, Halle 1	
mo	16.10-16.55	TS-Haus, Halle 1	
Gabi Pötter			
Krebsnachsorge			
Mammakarzinom			
di	09.20-10.05	TS-Haus, Halle 1	
do	18.00-18.45	TS-Haus, Loft	
Martina Löffelsend			
Prostatakarzinom			
mi	10.30-11.15	TS-Haus, Halle 1	
Martina Löffelsend			
Orthopädische Rückengymnastik			
mo	08.15-09.00	TS-Haus, Halle 1	
mo	10.10-10.55	TS-Haus, Halle 1	
mo	11.15-12.00	TS-Haus, Halle 2	ohne Bodenübungen
mo	13.10-13.55	TS-Haus, Loft	
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	
Stephie Esser			
Nina Machuletz			
Karin Thurn			
Ute Klein			

Vereinsprogramm für Mitglieder

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

Orthopädische Rückengymnastik

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	08.45-09.30	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	TS 79, Aerobicraum	
do	16.00-16.45	TS 79, 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	
do	19.15-20.00	TS-Haus, Halle 2	
fr	08.45-09.30	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

Orthopädisches Training mit Geräteunterstützung

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

Osteoporose

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

Claudia Abrahams
Stephie Esser
Susanne Gardeweg
Claudia Abrahams
Nina Machuletz
Gabi Pötter
Gabi Pötter
Gabi Pötter
Nina Machuletz
Michael Spindler
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
Zeynep Sahin
Stephie Esser
Stephie Esser
Stephie Esser
Stephie Esser
Nina Machuletz
Nina Machuletz

Nina Machuletz
Claudia Abrahams
Sabine Reimers

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	
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	TS 79, Aerobicraum	

Parkinson

mo	12.00-12.45	Gruppentrainingsraum	
mo	12.45-13.30	TS-Haus, Halle 1	
di	15.50-16.34	TS-Haus, Salon	Musik/Tanz
mi	15.45-16.30	TS-Haus, Halle 1	

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	

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	

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	

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

Nina Machuletz
Nina Machuletz
Michael Spindler
Nina Machuletz

Nina Machuletz
Nina Machuletz
Nina Machuletz

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

Tina Windmüller
Catrin Kuhnert
Catrin Kuhnert

Männergesundheit
in Bergisch Gladbach

**Ein
starkes
Team**



Vereinsbeiträge der TS 79 für 2024

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

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 ²⁾	10,00	32,00	96,00	384,00
Familie 3 Pers. ³⁾	10,00	74,15	222,45	889,80
Familie 4 Pers. und mehr ³⁾	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 ²⁾		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.

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

²⁾ 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.

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

Datenschutz

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 berechtigte 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 entsprechenden 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
- Rehabilitationsport



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



Besuchen Sie uns auch auf www.TS79.de, auf **Facebook** und **Instagram**