

Newsletter

November 2021

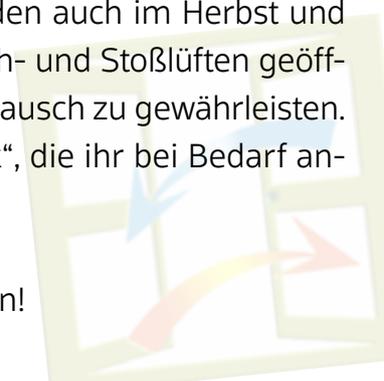


Liebe Sportlerinnen und Sportler,

das Jahr 2021 neigt sich dem Ende zu und Corona bestimmt noch immer unseren Alltag. Aufgrund der aktuellen Entwicklungen sind die bestehenden **AHA-Regeln für unsere Sicherheit unbedingt weiter einzuhalten**. Neben Handhygiene und Abstand bleibt die Maske im Gebäude, in der Umkleidekabine und bis zum Platz unabdingbar. Und 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 im Kurs auf deine Vorlieben!



● **ABSAGE** Veranstaltung „Neustart miteinander“ am Samstag, 27. November

Nach reiflicher Überlegung haben wir uns dazu entschieden, die für Samstag, 27. November, geplante Veranstaltung „Neustart miteinander“ **ABZUSAGEN!**

Anlass für diese Entscheidung sind insbesondere die mit dem aktuell sehr dynamischen Corona-Infektionsgeschehen verbundenen Risiken für TeilnehmerInnen und BesucherInnen.

Obwohl wir ein von den Behörden genehmigtes Infektions-Schutzkonzept für diese große Indoor-Veranstaltung entwickelt haben, halten wir die Durchführung derzeit für unpassend!

Es ist beabsichtigt, im Frühjahr einen erneuten Anlauf zu unternehmen.

● **Energetische Flachdachsanierung fertiggestellt**

Vor wenigen Tagen konnte die energetische Flachdachsanierung oberhalb des 2. Obergeschosses unseres Vereinshauses am Langemarckweg 24 erfolgreich abgeschlossen werden.

Die Maßnahme wurde mit finanzieller Unterstützung des Landes NRW aus dem Förderprogramm „Moderne Sportstätte 2022“ ermöglicht.



aktuell • aktuell

aktuell • aktuell • aktuell • aktuell

• aktuell • aktuell • aktuell • aktuell • aktuell •

aktuell • aktuell • aktuell

Newsletter

November 2021

„Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.“ Franz Kafka

● Ehemaliger Multifunktionsraum wird neuer Freihantelbereich

Kurz vor Jahresende dürfen wir unseren Studiomitgliedern eine räumliche Veränderung präsentieren!

Wir geben dem Training mit freien Gewichten einen vielseitig und top ausgestatteten Raum, in welchem nun alles seinen Platz findet. Der neu verlegte Sportboden ist schalldämpfend und stoßsicher, damit du dein Training mit Vollgas absolvieren kannst.

Ab sofort kannst du mit 2 Kabelzügen, der Multipresse, Kurzhanteln, Hantelbänken, einem Boxsack, Slingtrainern, Bizepscurl-Maschine und weiteren Kleingeräten dein Training optimal ergänzen.

Wenn du noch keine Erfahrungen mit dem Training an freien Gewichten hast, dann freut sich das Trainer-Team, bei der Ergänzung deines bestehenden Trainingsplans um weitere Übungen im freien Bereich behilflich zu sein!

Hier gelangst du zum

[„Vorher-Nachher-Video“](#)

Der durch den Umzug des Freihantel-Bereiches neugewonnene Platz bietet nun wieder Möglichkeiten für eine Matten-Ecke für wichtige Übungen rund um die starke Mitte und das Training mit Kleingeräten zur Verbesserung der Koordination.

Sprossenwände und Spiegel finden in den nächsten Wochen noch ihren richtigen Platz.

Wir wünschen dir schon jetzt viel Spaß und ein erfolgreiches Training!



aktuell • aktuell

aktuell • aktuell • aktuell • aktuell

• aktuell • aktuell • aktuell • aktuell • aktuell •

aktuell • aktuell • aktuell

Newsletter

November 2021

• **Benefizaktion - Leseratten aufge- passt!**

Wir freuen uns wieder sehr auf eine tolle Benefizaktion im Advent. Die Buchhandlung Gottschalk aus Schlebusch stellt uns kostenlos ihre Leseexemplare zur Verfügung. Unsere Mitglieder können diese gegen eine Spende mitnehmen. Hier wird jeder etwas finden. Neben Romanen, Sachbüchern und Kinderbüchern werden auch Hörbücher dabei sein.

Der gesamte Erlös dieser Aktion geht an den Verein „Bürger für uns Pänz“.

Die neuwertigen und aktuellen Bücher präsentieren wir in unserem Fitness-Studio auf der Trainingsfläche in der Aktionszeit:

06. bis 10. Dezember 2021

Also kommt vorbei, stöbert und sichert euch eure Lieblingsbücher für den guten Zweck.

• **Wartelisten für Kindergruppen in der TS 79**

Ab sofort führen wir keine Wartelisten mehr für Kindergruppen in der TS 79. Sollte in vollen Kindergruppen Platz frei werden bzw. aufgrund großer Nachfrage weitere Gruppen eingerichtet werden, so wird der aktuelle Bestand unserer Wartelisten in den kommenden Monaten noch berücksichtigt – allerdings nur, wenn der Eintrag auf der Liste maximal ein Jahr zurückliegt. Interessenten von Sportangeboten, die zurzeit voll belegt sind, sollten daher gerne regelmäßig nachfragen, ob eine Teilnahme möglich ist.

• **Blutspende**

Am **Freitag, 17.12.** findet im TS-Haus unter Einhaltung aller Hygieneregeln unser traditioneller Termin zur Blutspende statt. Um Wartezeiten zu vermeiden, könnt ihr euch bereits jetzt schon bequem online anmelden: www.blutspende.jetzt



Newsletter

November 2021

● Rund um Bergisch Gladbach - Wandermarathon 2021



Kann man Bergisch Gladbach an einem einzigen Tag zu Fuß umrunden?

Der diesjährige Wandermarathon führte auf 42 km durch alle angrenzenden Gemeinden in einer großen Runde um die ganze Stadt. Nun ja, fast alle! Los ging es in Odenthal. Bei herrlichem Frühherbstwetter trafen sich die ambitionierten Sportwander*innen morgens am 19.09.21 in Scheuren. Von dort ging es auf dem Bergischen Weg nach Leverkusen-Glöbusch. Der alte Wanderweg Winkel 7 führte weiter nach Altenberg und über Odenthal bis in die Ortsteile Schildgen und Hand, wo es auf dem Kölnpfad weiterging. **Halbzeit!** Die Möglichkeit, bei der Hälfte der Strecke aus- bzw. einzusteigen, wurde von einigen Wanderern gerne genutzt. Die S-Bahn-Station Duckterath bot sich dafür an. Die Bahn befördert Menschen mit Blasen schmerzfrei und ermöglicht eine schöne Wanderung mit halber Länge und ausgiebigem Frühstück.

An der südlichen Stadtgrenze streiften wir Köln. Auf dem gut markierten Kölnpfad kamen wir nach Refrath, zur Grube Cox und zum Naturfreundehaus Hardt. Von Herkenrath aus ging es auf dem Bergischen Weg wieder zurück nach Scheuren. Die riesigen Windbeutel des Gasthofs Heuser warteten schon! Allen Beteiligten hat es viel Spaß gemacht, unbekannte Seiten des bergischen Wanderlandes zu entdecken. Sie freuen sich schon auf die nächste Tour: 2022 soll es dann in einer großen Schleife um Kürten gehen - die Gemeinde, die dieses Jahr ausgelassen wurde.

Wir sind sehr froh, dass endlich wieder ein wenig Alltag und vor allem Betrieb in unseren Räumen herrscht. Die steigenden Corona Zahlen beschäftigen uns natürlich und umso wichtiger ist es, dass wir alle aufeinander aufpassen und uns so gut es geht schützen. **Wir müssen „mit“ Corona leben, aber „nicht ohne“ Bewegung und Sport.** Ein starkes Immunsystem in Verbindung mit der Einhaltung der gültigen Hygieneregeln bringt uns hoffentlich gut durch den Winter.

Wir wünschen euch allen eine wunderschöne und aktive Adventszeit. **Euer TS 79 Team**



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



www.TS79.de