

# Newsletter

Juni 2020

## Unsere News

Wiederaufnahme Sportbetrieb	2
Studioanmeldung online	2
„Kaffee nur draußen“	2
Outdoor Angebote	3
Duschen im Studio wieder geöffnet	3
Intensives Training	3
Sommerferien Angebote	4
Angebot im 2. Halbjahr 2020	5
Rehabilitationssport	5
Online - Sportkurse	5
Sportabzeichen	7
Besuch Staatssekretärin Andrea Milz	7

## Liebe Mitglieder,

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

Normalerweise ist unser Juni Newsletter voll von Sommeraktionen und geprägt von Vorfreude auf die schönste Zeit des Jahres. Durch die Corona Pandemie kam alles anders. Natürlich gestalten wir auch den Sommer 2020 sportlich so schön wie möglich.

Jetzt sind wir froh, dass seit über einem Monat unser Gesundheits- und Fitness-Studio wieder geöffnet hat, - zwar unter strengen Auflagen, aber immerhin ist endlich wieder ein Training möglich. Auch ein Großteil unserer Sportgruppen hat wieder mit dem Training begonnen, immer noch nicht alle und schon gar nicht an gewohnten Orten oder in der alten Gruppengröße, aber wir kommen Stück für Stück gemeinsam wieder in Bewegung.

Wir danken an dieser Stelle allen Mitgliedern ganz herzlich für ihre Unterstützung, Solidarität und ihr Verständnis für uns in dieser völlig außergewöhnlichen Situation. Wir hoffen weiterhin auf ein wenig Geduld, da noch nicht alle Kurse wieder wie gewohnt stattfinden. Unseren Hallenbelegungsplan mussten wir komplett über den Haufen werfen, volle Kurse wie noch zu Beginn des Jahres sind heute undenkbar und Anfangszeiten mussten versetzt werden.

Jede neue Schutzverordnung ersetzt die bisher geltende. Es ist immer wieder spannend zu erfahren, welche Regelungen kurzfristig gelten. Wir müssen spontan auf Änderungen, die unseren Trainingsbetrieb betreffen, sofort reagieren und versuchen vorbereitet zu sein. Unabhängig davon gibt es seitens der Stadt zusätzliche Vorgaben für uns. Durch die schrittweise Öffnung der städtischen Hallen können wir nun auch einzelne Hallen unter Beachtung der Hygieneregeln wieder nutzen, eventuell auch in den Sommerferien.

aktuell • aktuell

aktuell • aktuell • aktuell • aktuell

• aktuell • aktuell • aktuell • aktuell • aktuell •

aktuell • aktuell • aktuell

# Newsletter

Juni 2020



## Wiederaufnahme Sportbetrieb

Um allen Teilnehmern ein sicheres Training zu ermöglichen, haben wir im TS Haus ebenso wie im Studio ein Einbahnstraßen System eingerichtet. Nach der obligatorischen Handhygiene im Foyer gelangen die Teilnehmer zu ihren Kursräumen. Dort sind Markierungen auf dem Boden angebracht bzw. Matten aus-

gelegt, um den nötigen Abstand zu gewährleisten. Egal ob Pilates, Yoga oder Reha-Sport, allen ist die Freude anzumerken, endlich wieder am lang vermissten Sport teilzunehmen. Die ungewohnten äußeren Umstände fallen dabei kaum auf.



## Studioanmeldung online

Seit Anfang Juni ist die online Anmeldung zum Studiotraining deutlich vereinfacht. Alle Studiomitglieder haben eine ID-Nummer erhalten, mit der sie sich schnell und einfach zu ihrem Training anmelden können. Natürlich ist auch weiterhin eine Reservierung einer Trainingszeit telefonisch oder persönlich möglich.

**Neues  
aus dem  
Studio!**

## Aktuelle Öffnungszeiten im Studio!

**Mo - Fr: 7:15 - 22 Uhr**

**Sa + So: 8:15 - 20 Uhr**

## „Draußen nur Kännchen“ bzw. „Kaffee nur draußen“



Kaffee trinken im Studio ist leider aufgrund des Platzes noch nicht wieder möglich. Bei trockenem Wetter stellen wir Tisch und Stühle auf die Wiese vor dem Studio, wo ihr gemütlich einen schönen Cappuccino, Kaffee oder Espresso genießen könnt.

aktuell • aktuell  
 aktuell • aktuell • aktuell • aktuell

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

# Newsletter

Juni 2020



## Duschen im Studio wieder geöffnet

Ab Freitag, 26.6. öffnen wir wieder die Duschen für unsere Mitglieder. Aufgrund der geltenden Abstandsbestimmungen bitten wir alle die Duschen nur zu nutzen, wenn es wichtig ist. Wir werden die obere Umkleide für Herren öffnen, die duschen möchten. In der Herren - Umkleide unten soll sich weiterhin

nur umgezogen werden. Bei den Damen kann die untere Umkleide zum Duschen und Umkleiden genutzt werden. Wenn möglich, kommt gerne weiterhin bereits umgezogen.

Nur so hoffen wir, in den Umkleiden genug Platz für alle zu schaffen.

## Outdoor Angebote

Das schöne warme Wetter macht es uns leichter einige Angebote nach draußen zu verlegen:

Fit-Mix auf die Wiese vor dem Studio, Functional Training im Außen Gelände des Kindergartens und Zumba vor die Tiefgarage. Mountainbike- und Trekkingrad-Touren führen durchs Bergische Land.

Ein Nordic Walking Workshop findet in der ersten Ferienwoche statt (Kombibad Paffrath). Auch für einige Vereinsgruppen konnten wir Trainingsmöglichkeiten im Freien schaffen.



## Intensives Training

Intensive Angebote, wozu LHT, Jumping und Indoor Cycling gehören, dürfen nicht wie bisher stattfinden. Nach vielen Überlegungen und Abwägen der wenigen Möglichkeiten werden wir diese Angebote in der nahen Tennis Halle des THC Rot Weiß Bergisch Gladbach anbieten. Aufgrund der Größe und vor allem der Höhe der Halle könnte dies ein perfekter Ort u. a. für diese intensiven Angebote sein. Die Planungen sind noch nicht abgeschlossen, wir hoffen aber, dort nächste Woche starten zu können. Wir werden euch zeitnah darüber auf unserer Homepage informieren.

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

# Newsletter

Juni 2020



## Sommerferien Angebote

**Sport -  
wie es euch  
gefällt!**

Seid ihr Mitglied in der TS 79? Oder habt ihr im 1. Halbjahr 2020 einen unserer Kurse gebucht?

Dann ist der Sommer für euch diesmal etwas länger!

Hoppen, switchen, springen, schnuppern!

Nutzt die Monate Juli und August, um euch sportlich zu betätigen.

Holt ausgefallene Kursstunden nach, nehmt zusätzlich an Sporteinheiten teil, lernt weitere Trainer und Angebote kennen und findet zu eurer alten Form zurück – und dies alles kostenlos! Unser gesamtes Angebot im Rahmen des „Ferienprogramms“ steht euch offen!

Unser Programm findet ihr tagessaktuell auf unserer Homepage. Dort könnt ihr euch auch euren Platz sichern! Zusätzlich

bieten einige Abteilungen weitere Trainingszeiten an. Nähere Informationen findet ihr auf der Homepage.

Bucht euch einen Platz für jede Teilnahme, auch dann wenn der Kurs zu eurer üblichen Zeit stattfindet. Dadurch unterstützt ihr uns, die Qualität aufrecht zu erhalten und Corona-bedingte Vorgaben einzuhalten.

## Spielregeln:

Teilnahmeberechtigt sind alle TS-Mitglieder und verbindlich angemeldete Teilnehmer von Kursen des 1. Halbjahres in 2020. Auch für Kinder finden sich einige Angebote, die wir unter aktuellen Hygiene- und Sicherheitsbedingungen einrichten können, statt.

- ▶ Ohne Platzbuchung keine Teilnahme! Meldet euch telefonisch unter 02202-95 28 0, oder besser über unser bereitgestelltes Online-Buchungsmodul zu jeder Einheit an. Die maximale Teilnehmerzahl ist den Vorgaben der Corona-Schutzverordnung und der jeweiligen Raumgröße angepasst.
- ▶ Das Programm wird für ca. 2 Wochen im Voraus auf unserer Homepage veröffentlicht. Wöchentliche Ergänzungen bzw. Änderungen behalten wir uns vor. Schaut immer mal wieder vorbei: [www.TS79.de](http://www.TS79.de)
- ▶ Die Buchung ist jeweils eine Woche vor dem Termin möglich, vorherige Reservierungen können nicht berücksichtigt werden.
- ▶ Seid fair – meldet euch rechtzeitig wieder ab, wenn ihr doch nicht teilnehmen könnt, so haben andere eine Chance.
- ▶ Bei Outdoor-Angeboten erkundigt euch bei unklarer Wetterlage ca. 1,5 Stunden vorher, ob das Training stattfindet. Wir werden die Info auf der Startseite unserer Homepage online stellen.
- ▶ Grundsätzlich gelten unsere aktuellen Hygieneregeln, mit denen ihr euch durch eure Teilnahme einverstanden erklärt (siehe Startseite der Homepage unter [www.TS79.de](http://www.TS79.de)).

aktuell • aktuell

aktuell • aktuell • aktuell • aktuell

• aktuell • aktuell • aktuell • aktuell • aktuell •

aktuell • aktuell • aktuell

# Newsletter

Juni 2020



## Angebot im 2. Halbjahr 2020

Ab August wird die Anmeldung für das 2. Halbjahr 2020 möglich sein. Das Halbjahres-Programm gilt ab 1. September bis zu den Weihnachtsferien. Einiges wird anders sein, vieles auch vertraut. Wie immer gilt: Vorrecht für die

jetzigen Teilnehmer. Wir werden euch gruppenweise per Mail informieren und euch um die Anmeldung bitten.

Sollten einige Gruppen erfreulicher Weise so gut nachgefragt sein, dass die Anzahl der zur Ver-

fügung stehenden Plätze nicht ausreicht, werden wir uns um die Einrichtung von Zusatzangeboten bemühen.

Nach den Weihnachtsferien startet dann das 1. Halbjahr 2021.

## Rehabilitationssport

Wir freuen uns, dass von den über 100 Gruppen in der Reha-Abteilung bereits über 80 Prozent wieder angelaufen sind.

In dieser Woche konnten die noch ausstehenden orthopädischen und neurologischen Gruppen starten. Aufgrund von Raum- und Zeitverschiebungen gibt es aktuell für 3 Gruppen noch keine

Lösung. Wir bemühen uns auch diese noch zeitnah zu versorgen. Der Beginn der Herzsportgruppen ist in Planung. Spätester Starttermin wird nach den Ferien am 17.8.20 sein. Wir prüfen zurzeit noch, ob ein Einstieg bereits am 27.7.20 zu realisieren ist.

Die Sportgruppen für junge Menschen mit geistiger Behinderung

können wir voraussichtlich erst nach den Sommerferien starten. Der Wiederbeginn der Lungensportgruppen steht aufgrund der besonderen Risikofaktoren der Zielgruppe noch nicht fest.

Alle Teilnehmer werden schriftlich über den genauen Starttermin informiert.

## Online - Sportkurse

Nach den Lockerungen nimmt der schrittweise Wiedereinstieg in das Kurs- und Vereinsprogramm unter angepassten Bedingungen sowie die Planung von Sommer- und zweitem Halbjahres-Programm mehr und mehr Platz ein. Fehlende räumliche und personelle Kapazitäten, ein hoher Aufwand und mittler-

weile ungünstige Sonderrechte in Bezug auf Musiknutzung während der Corona-Krise haben uns dazu veranlasst, den Service des Live-Streamens in der gewohnten Form zunächst einzustellen. Natürlich stehen die in dieser Zeit gefilmten, hochwertigen Trainingseinheiten – soweit rechtlich möglich – weiterhin zur

Abrufung bereit. Viel zu schade, um sie nur einmal zu absolvieren! Sie werden z. T. durch Neuaufnahmen ergänzt.



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

# Newsletter

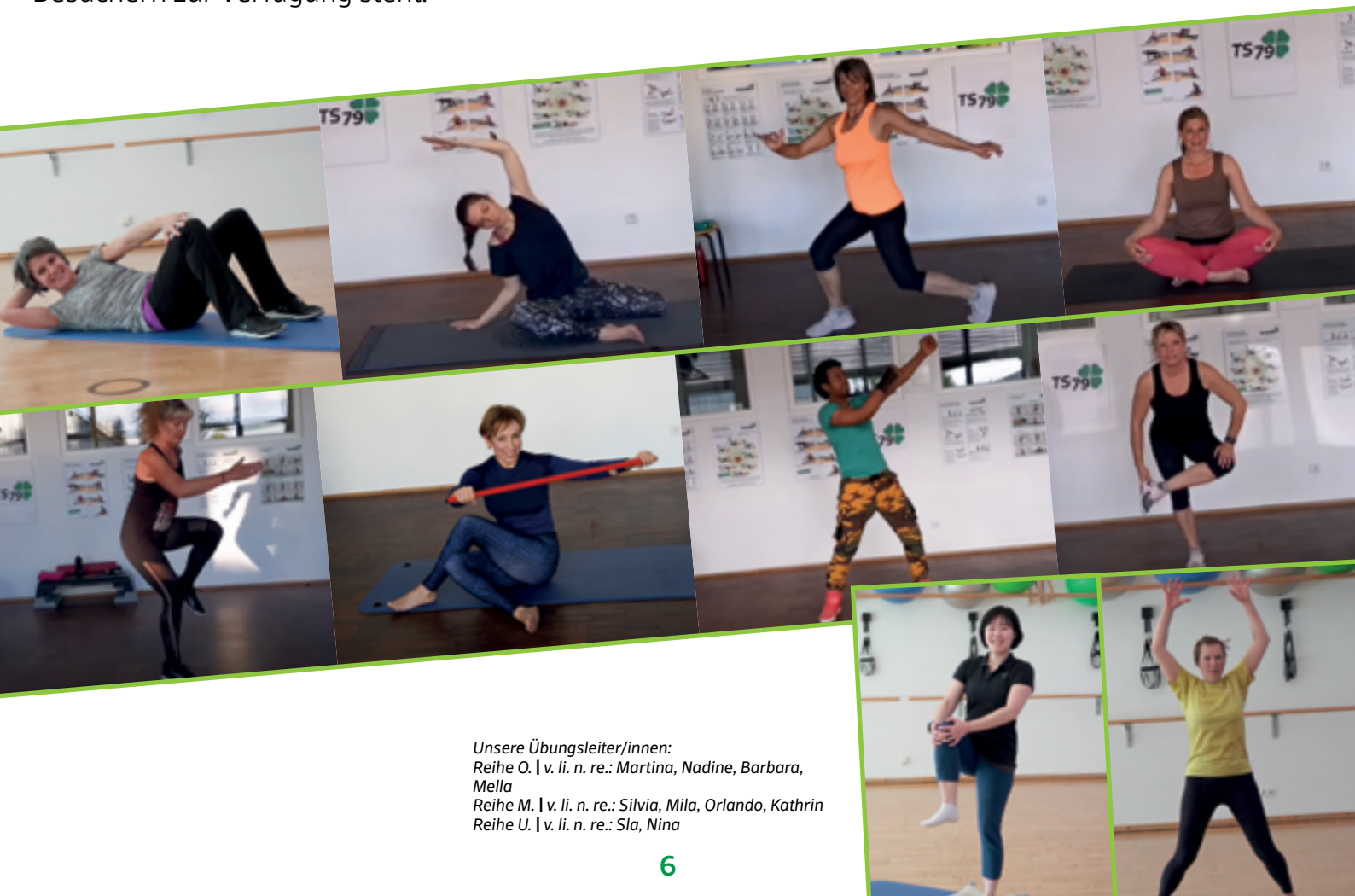
Juni 2020



Ein großer Dank geht an alle beteiligten Sportlehrer und Trainer der TS 79, die sich bereiterklärt haben, allein und ohne Interaktion mit TeilnehmerInnen vor der Kamera zu stehen. Neben intensiver Vorbereitung verlangt das Live-Streamen hundertprozentige Präsenz und hohen physischen Einsatz. Wir finden, der Einsatz unserer professionellen Trainer kann sich mehr als sehen lassen! Unmittelbare Feedbacks im Chat, in sozialen Medien oder in Mails bestätigen das.

Bisher gab es nur lobende und dankbare Worte. Auch an unseren Techniker und Kameramann Valentin - immer pünktlich und engagiert im Einsatz - geht ein herzliches Dankeschön.

Wir werden die digitale Form der Sportanleitung jedoch nicht aus dem Blick verlieren und planen zukünftig ein ergänzendes Online-Kursprogramm, das sich dann allerdings auf einer geschlossenen Plattform für autorisierte TS-Teilnehmer wiederfindet und nicht mehr allen www-Homepage- bzw. youtube-Besuchern zur Verfügung steht.



Unsere Übungsleiter/innen:  
Reihe O. | v. li. n. re.: Martina, Nadine, Barbara, Mella  
Reihe M. | v. li. n. re.: Silvia, Mila, Orlando, Kathrin  
Reihe U. | v. li. n. re.: Sla, Nina

# Newsletter

Juni 2020



## Sportabzeichen

Die Sportabzeichen - Saison 2020 hat begonnen. Ab sofort kann wieder für das Sportabzeichen trainiert werden: Jeden Mittwoch ab 18 Uhr im Stadion an der Paffrather Straße. Bitte beachtet die dort geltenden Abstands- und Hygieneregeln.



## Besuch Staatssekretärin Andrea Milz



v. li. n. re.: Uli Heimann, Claudia Abrahams, Ernst Hengemühle, Henrik Beunig, Walter Schneeloch, Ludwig Kribs, Andrea Milz und Rainer Deppe

Am Mittwoch, 17. Juni, erhielt die TS 79 prominenten Besuch aus Düsseldorf. Andrea Milz, Staatssekretärin für „Sport und Ehrenamt“ in der Düsseldorfer Staatskanzlei, war zu Gast bei unserem Sportverein. Der 1. Vorsitzende Ludwig Kribs und Geschäftsführer Ernst Hengemühle begrüßten den Gast aus der Landesregierung am Langemarckweg. Es stand ein Rundgang durch den Verein mit Gesprächen auf dem Programm. Eine Führung durch die Hallen und Räume des TS Hauses wurde begleitet von

einem Informationsaustausch zu den praktischen Auswirkungen der Infektionsschutzmaßnahmen. Anschließend wurde unsere Kinderta-

gesstätte und Familienzentrum Flicflac vorgestellt und die aktuelle Situation beleuchtet. Den Abschluss bildete ein Besuch im Gesundheits- und Fitness-Studio, dessen Betrieb derzeit auch unter den bekannten besonderen Rahmenbedingungen läuft. Der Landtagsabgeordnete Rainer Deppe, der Vorsitzende des Kreissportbundes Uli Heimann, sowie Walter Schneeloch, der Ehrenpräsident des Landes-SportBundes NRW, begleiteten die Staatssekretärin.

Aktuelle Informationen findet ihr übrigens auch immer auf unserer Homepage [www.ts79.de](http://www.ts79.de). Wir hoffen, dass einige interessante Informationen für euch dabei waren. Fragen zu allen Themen beantworten wir natürlich auch 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](mailto:info@ts79.de)

**Wir wünschen allen eine schöne Sommerzeit und freuen uns euch in der TS 79 zu sehen.**

**Bleibt gesund und fit!  
Euer TS 79 Team**

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