

Liebe TSlerinnen und TSler,

der Frühling ist bereits spürbar. Obwohl sich das Wetter noch wechselhaft zeigt, grünt und sprießt es an allen Ecken. Die schöne Jahreszeit steht vor der Tür. Für uns ein Grund mehr, in diesem Newsletter u.a. an unsere Outdoor-Angebote und -Aktivitäten zu erinnern.

Auf die Plätze – fertig – Frühling!

Beim Outdoorsport lässt sich die Natur in all ihren Facetten wahrnehmen: die Fülle an Farben und Wachstum, der Duft der Blüten, das intensive Einatmen der Luft und steigende Temperaturen spenden Energie und gute Laune und können zur Bewegung an der frischen Luft motivieren. Und regelmäßiges Outdoor-Training kann das Immunsystem und das psychische Empfinden deutlich verbessern.

Also: Ab nach draußen!

Wir unterstützen euch mit unterschiedlichen Angeboten, die allesamt draußen stattfinden:

► Ab dem 1. Mittwoch im Mai besteht auch dieses Jahr den Sommer über wieder die Möglichkeit, das **Sportabzeichen** zu erlangen. Vorbereitendes Training und Prüfungsabnahme immer mittwochs in der Belkaw-Arena um 18 Uhr. Kommt einfach vorbei!

► Unsere **Leichtathletik-Kindergruppen** verlegen ihr Training nach den Osterferien ebenfalls wieder in die Belkaw Arena und starten mittwochs jeweils 30 min später als während der Wintermonate.

► Lass dir die effektive, gesundheitsfördernde **ALFA-Technik des Nordic Walkings** zeigen und melde dich für den **Anfänger-Workshop** am 27.4. (14–16 Uhr) und 28.4. (12–14 Uhr) an – Stöcke werden gestellt.

► Und nicht zu vergessen:

Unser **Fitness-Hof** steht unseren Mitgliedern kostenlos zur Verfügung. Mitglieder des Gesundheits- und Fitness-Studios benötigen keine gesonderte Einweisung an die Geräte, weitere Mitglieder müssen an einer kurzen Einweisung teilnehmen, damit das eigenständige Training effektiv und unbedenklich durchgeführt wird. Infos zu Öffnungszeiten und Einführungskursen findet ihr unter <https://www.ts79.de/gesundfit/fitness-hof/>



NEU!

Erweiterte
reguläre
Öffnungszeiten
am

Infopoint!

Wir sind ab sofort
auch samstags für
euch da!

Mo - Fr 9.00 - 13.00 Uhr
13.30 - 18.00 Uhr

Sa 9.00 - 13.00 Uhr



Auch unser Programm mit einigen Neuigkeiten kann sich wieder sehen lassen!

Neues aus der Rehasport-Abteilung

- ▶ Seit Februar bietet die Reha-Abteilung ein neues Angebot: **„Parkinson mit Musik und Tanz“** findet immer **dienstags von 15:55-16:40 Uhr mit Michael Spindler** im Salon statt (TS-Haus, 2. Etage)
- ▶ Ab dem 21. März starten wir mit einer neuen **Reha-Rückengruppe mit Zeynep Sahin** – immer **donnerstags von 19:15-20:00 Uhr** in der Halle 2.
- ▶ Ab 3. Mai beginnt freitags ebenfalls eine **Reha-Rückengruppe** immer um **8:45-9:30 Uhr** – und zwar mit **Stephie Esser** in Halle 1.

Ganz NEU in der TS 79 und einmalig!

Hobby Horsing

Workshops

im TS-Haus am Langemarckweg 24

TS79



Macht
wahnsinnig Spaß
und fit!

Sa 23.3.24 16.30 - 19.30 Uhr
Kurs-Nummer 241W41

So 14.04.24 10.30 - 13.00 Uhr
Kurs-Nummer 241W42

Preis: 20,- €
10,- € für Mitglieder

Aufgrund der unterschiedlichen altersbedingten Anforderungen richten sich die ersten 1,5 Stunden der Workshops an die Altersgruppe der 4 - 6 Jährigen. In der 2. Hälfte kommen dann die 7 - 12 Jährigen auf die „Pferde“.

Hobby Horsing ist eine aufstrebende Trendsportart aus Finnland, wo sie seit Jahren betrieben wird. Sie begeistert Fans jeden Alters. Es ist eine Mischung aus Spiel, Fantasie, Kreativität und körperlicher Aktivität, bei der man auf einem Steckenpferd verschiedene Reitübungen durchführt.

Wenn du neugierig auf diesen faszinierenden Sport bist oder bereits zuhause ein*e begeisterte*r Hobby Horsing-Sportler*in, dann ist unser Workshop genau das Richtige für dich!

Hobby Horsing ist extrem vielseitig. Ausdauer, Koordination und Rhythmik werden geschult. Es ist damit eine gute Vorbereitung für viele Sportarten und auch für kleine bzw. zukünftige Reiter*innen.

Hier kannst du dich anmelden:

<https://www.ts79.de/index.php?kapitel=Turnen+%26+Parkour&unterkapitel=Hobby+Horsing>





Neues zu Kursen und Vereinsgruppen

Heute schon gesprungen?

Bei **Jumping Fitness** hast du die Möglichkeit dazu. Jumping Fitness ist ein ganzheitliches Training, das viele positive Effekte auf den Körper hat: Die Ausdauer wird verbessert und die Muskulatur gestärkt. Gleichgewichtssinn, Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit werden ebenfalls trainiert. Das Springen selbst ist dabei äußerst gelenkschonend, da, anders als etwa beim Joggen oder Hüpfen auf hartem Untergrund, ein Trampolin das Landen des Körpers abfedert.

Am Dienstag, 9.4.24, findet eine kostenlose Schnupperstunde statt.

Anmeldung unter <https://www.ts79.de/service/kursevereinsgruppen/>
Wähle innerhalb des Stundenplans den Termin aus.
Anmeldung 48 Stunden vorher möglich.

TS79

Jumping Fitness®

Dienstags
19.30 - 20.30 Uhr

Teilnahme für
Studiomitglieder
Aerobicraum mit Svetlina

Die abwechslungsreiche **Fitness Einheit** trainiert muskuläre **Ausdauer und Kraft** und aktiviert besonders die **Core- und Rückenmuskulatur.**

Spring dich fit!

Das **Power Workout** auf dem **Trampolin!**



Ruhe und Gelassenheit wünschen sich viele von uns. **Meditation** kann dabei helfen, diese zu erlangen. Bei der Meditation geht es darum, Gedanken loslassen zu können und sich auf das Wichtige zu fokussieren und so Gelassenheit zu erreichen.

Am Mittwoch, 10.4.24, startet ein neuer Meditations-Kurs. Im Zazen, einer traditionellen Meditationstechnik, verweilst du in einer sitzenden Haltung. Ziel ist es, deine innere Mitte zu finden. In diesem Kurs erwarten dich neben dem Zazen auch Kinhin (Gehmeditation), Rezitieren und zum Kurs-Abschluss eine traditionelle Teezeremonie.

In einem **Workshop am Mittwoch, 3.4.24, um 20 Uhr** bieten wir die Möglichkeit, die Meditation kennenzulernen. Für meditationsunerfahrene Personen ist die Teilnahme am Workshop Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs.

<https://www.ts79.de/index.php?kapitel=Soft+%26+Sanft&unterkapitel=Meditation>



Nach den Osterferien wird donnerstags ein neuer **Yin Yoga-Kurs** starten. Einzelheiten werden in Kürze unter „Aktuelles“ auf unserer Internetseite bekannt gegeben.



Kurssemester – Halbzeit: Die Kurse, die über das komplette Halbjahr laufen (Januar bis Anfang Juli 2024), haben bereits zur Hälfte stattgefunden.

Ab dem 1. April ist der Einstieg mit halber Kursgebühr möglich.

Voraussetzung: In den Kursen sind noch Plätze frei.

Der Kauf der KursKarte lohnt sich allemal: Diese ermöglicht es dir, noch bis zu den Sommerferien aus unserem KursKarten-Angebot zu wählen und an verschiedenen Angeboten teilzunehmen.

Alle Infos sowie Buchungsmöglichkeiten findest du online unter <https://www.ts79.de/service/kursevereinsgruppen/>

Unser aktuelles Programm findest du auf unserer Internetseite unter „Sportangebote von A – Z“ https://www.ts79.de/a_bis_z/

KursKarte inkl. Weihnachtsferien
1. Halbjahr 2024

Gültigkeit 21.12.23 - 7.7.24 für 8 Einheiten Deiner Wahl!

1	2	3	4
5	6	7	8

Teilnehmer/in: _____
Geb. Datum: _____
Tel.-Nr.: _____

Unterschrift Teilnehmer/in _____ Datum _____ Unterschrift / Stempel der TS 79 Bergisch Gladbach

Studiomitglieder werben Studiomitglieder

Wenn du gerne eine Freundin, einen Freund, Nachbarn oder ein Familienmitglied etc. als Trainingspartner*in in unserem Studio gewinnen möchtest, dann ist jetzt im April genau der richtige Zeitpunkt dafür. **Zusammen macht das Training mehr Spaß!**

Bring deinen **Fit Friend** mit und profitiert beide: jede*r von euch erhält einen Monat gratis.

Meldet euch im Studio zur Vereinbarung für Einführungsstermine und für weitere Informationen.



TS79
Fit Friends
Studiomitglieder werben Studiomitglieder.

Zusammen macht das Training mehr Spaß - Bring deinen **Fit Friend** mit und profitiert beide davon!

Im Zeitraum vom **1. - 30.4.24**

Bedingungen:

- Du bist seit mindestens einem Monat Mitglied in unserem Gesundheits- und Fitnessstudio
- Dein Fit Friend schließt innerhalb des Aktionszeitraums eine Mitgliedschaft ab
- Ihr beide bekommt einen Monat geschenkt



Für Kids zwischen 6 + 12 Jahren

Bei den **Osterferien-Fun-Kids** dreht sich alles rund um **Bewegung, Toben, Rennen und Springen!**

Von coolen Parcours, ausgefallenen Kletterlandschaften, gemeinsamen Teamspielen bis hin zu unserem **Ausflug am jeweils 2. Tag** (Überraschung!) werdet ihr diese sportliche Woche so schnell nicht vergessen.

OSTER-FERIEN-FUN-KIDS

1. Osterferienwoche:

Di 26.3.	15:30 - 18:30 Uhr
Mi 27.3.	13:00 - 18:00 Uhr
Do 28.3.	13:30 - 16:30 Uhr

Kursnummer 241W08
Preis: 86 €
Für TS-Mitglieder: 53 €

2. Osterferienwoche:

Di 2.4.	15:30 - 18:30 Uhr
Mi 3.4.	13:00 - 18:00 Uhr
Do 4.4.	13:30 - 16:30 Uhr

Kursnummer 241W09
Preis: 86 €
Für TS-Mitglieder: 53 €

Jeweils im TS-Haus am Langemarckweg 24

Osterferien-Fun-Kids

Damit in den Osterferien keine Langeweile aufkommt, bieten wir zwei spannende Wochen voller Spiele, Sport und Aktivitäten für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren.

<https://www.ts79.de/index.php?kapitel=Turnen+%26+Par-kour&unterkapitel=Ferien-Fun-Kids>

Öffnungszeiten über die Oster-Feiertage:

Gesundheits- und Fitness-Studio

Karfreitag	10 - 18 Uhr
Samstag	9 - 18 Uhr
Ostersonntag	10 - 18 Uhr
Ostermontag	10 - 18 Uhr

Infopoint / Vereinsgruppen / Rehasport

- ▶ Unser Infopoint ist außer an den Feiertagen Karfreitag, 29.3. und Ostern, 31.3. + 1.4.24 zu den üblichen Öffnungszeiten für euch geöffnet.
- ▶ Bitte beachtet, dass während der Osterferien (25.3. - 7.4.) kein Vereinsgruppen-Betrieb stattfindet und die städtischen Hallen nicht zur Verfügung stehen.
- ▶ Die Rehagruppen finden in den Osterferien statt.

Wir wünschen euch und euren Familien schöne Osterfeiertage und freuen uns darauf, gemeinsam mit euch sportlich in den Frühling zu starten.

Euer TS 79 Team

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



www.TS79.de