

## Liebe TSlerinnen und TSler,

ein ereignisreiches Jahr neigt sich dem Ende zu. Wir möchten die Gelegenheit nutzen und uns ganz herzlich bei euch, unseren Mitgliedern und Teilnehmer\*innen, bedanken. Danke für eure Treue und euer Vertrauen in uns.



Die TS 79 wünscht euch  
eine schöne Adventszeit,  
Frohe Weihnachten  
und ein gesundes und bewegtes  
neues Jahr 2025!

Wir freuen uns sehr auf ein aktives, neues Jahr 2025 gemeinsam mit euch.

Und natürlich liegt es uns am Herzen, euch für die kommenden Feiertage und den Jahreswechsel alles Gute zu wünschen!

Verschenkt zu Weihnachten  
doch mal Zeit und gute Vorsätze  
für Gesundheit und Fitness!



Geschenk-  
gutscheine  
erhaltet Ihr im  
Gesundheits- und  
Fitness-Studio  
und am Infopoint  
Tel.: (02202) 95 28 0  
[www.TS79.de](http://www.TS79.de)



## Unsere Geschenkidee

Mit unseren Gutscheinen für Mitgliedschaften oder Studio-Mitgliedschaften, der Besucherkarte für unsere SoleLounge oder auch der Kurskarte zur Teilnahme am KursKarten-Programm hat die TS 79 gleich drei gesundheitsfördernde Geschenkideen anzubieten.

**Alle Infos bekommt ihr am Infopoint oder am Empfang des Gesundheits- und Fitness-Studios.**

## Rückblick gemütlicher Glühweinabend

Bei knackig kaltem Wetter und sternenklarem Himmel schmeckte der heiße Glühwein bzw. Kinderpunsch umso besser.

Viele Besucher\*innen und Mitarbeiter\*innen folgten der Einladung zum Glühweintrinken und besuchten am vergangenen Freitag die in romantisches Licht getauchte TS-Dachterasse, genossen die heimelige Atmosphäre beim geselligen Austausch und wärmten sich an den Feuerstellen auf. Erstmals wurde diese kleine Veranstaltung zum Jahresende mit einer sportlichen Show eröffnet: Unsere Parkoursportlerinnen und -Sportler flogen gekonnt über die Airtrick und in die Lüfte. Anschließend entlockte der Akrobat Fabian Otte den Zuschauerinnen und Zuschauern staunende Anerkennung mit Zwischenapplaus, als er passend zur Jahreszeit als Nikolaus verkleidet seine Kunst präsentierte.





## Dance & Fun

**Ganz neu in 2025  
im Angebot der TS 79:**  
HipHop und mehr für  
Erwachsene (ab 18  
Jahren aufwärts) – im-  
mer mittwochs von  
16.45–17.45 Uhr im  
Wellnessraum mit  
Tamara Stein. Inter-  
essent\*innen melden  
sich bitte am Infopoint.

**Flicflac**  
TS79 Bergisch Gladbach

### Dance & Fun

HipHop und mehr

**9 - 12 Jahre**  
Do 16.00 - 16.55 Uhr, Salon

**12 bis 17 Jahre**  
Do. 18.00 - 18.55 Uhr, Salon

**Erwachsene ab 18 Jahre**  
Mi 16.45 - 17.45 Uhr,  
Wellnessraum

**NEU**

**Tanzst du gerne?**  
Dann mach mit – auch als Anfänger\*in!  
Alle sind willkommen!  
Lerne verschiedene Tanzstile und  
Choreographien, auch mal kleine  
akrobatische Elemente oder Hebefiguren  
kennen und bring deine kreativen Ideen  
mit ein, wenn du möchtest.  
Wir freuen uns auf dich!  
Zwei Schnupperstunden sind kostenfrei.

**Bei  
Interesse  
bitte  
am Infopoint  
melden!**

TS 79 Bergisch Gladbach  
Langemarkweg 24 • 51465 Bergisch Gladbach • Tel.: (02202) 95 28 0 • [www.TS79.de](http://www.TS79.de)

**NEU**

## Hobby Horsing

### Du liebst Pferde über alles?

Dann teste Hobby Horsing unver-  
bindlich bei der TS 79.

Hobby Horsing fordert als anspruchsvolle  
Sportart nicht nur deine körperliche Fit-  
ness und Geschicklichkeit, sondern auch deine  
Kreativität und Begeisterung. Sie hat ihren Ursprung  
in Finnland, liegt aber auch in Deutschland seit Kurzem  
voll im Trend. Dabei reiten die Teilnehmenden auf so ge-  
nannten Hobby Horses (Steckenpferde), führen Dressur-  
übungen durch und nehmen später vielleicht sogar an Spring-  
wettbewerben teil – ganz ähnlich wie beim klassischen Reitsport.



### Kostenloser Workshop zum Kennenlernen

Bist du neugierig auf Hobby Horsing? Betreibst du Hobby Horsing  
bereits zuhause mit deinem eigenen Steckenpferd? Dann komm  
vorbei und mach mit! Der Workshop für Kinder ab 6 Jahren fin-  
det statt am Mittwoch, 22.1. und 29.1.2025, jeweils von 16:30 bis  
17:30 Uhr in der Sporthalle „Im Kleefeld“. Steckenpferde werden  
gestellt. Natürlich kann das eigene Pferd mitgebracht werden. Im  
Anschluss an den Workshop ist eine Vereinsgruppe für Kinder ge-  
plant. Eine Anmeldung zum Workshop ist ab dem 7.1.2025 über  
die Startseite unserer Homepage [www.TS79.de](http://www.TS79.de) möglich.

## Mitternachtstraining im Fitnessstudio

Ende November fand das Mitternachtstraining im Fitnessstudio  
statt. Neben der verlängerten Öffnungszeit (bis 1 Uhr nachts) fan-  
den einmalige und spannende Kursprogramme statt. Darüber hin-  
aus konnte man sich bis in die Nacht von unseren erfahrenen Trai-  
nerInnen Beratung und Trainingstipps holen. Snacks und Getränke  
versorgten die Teilnehmenden mit der nötigen Energie für einen  
aufregenden Abend.

Gerade das Kursangebot wurde in einer Vielzahl genutzt, sodass  
der Aerobicraum den ganzen Abend ausgebucht war. Die Stim-  
mung war gut und alle hatten Spaß, sich in unterschiedlichen Fit-  
nessübungen neu auszuprobieren. Auch viele neue Gesichter be-  
kamen die Möglichkeit, einen Eindruck von unserem Fitness-Alltag  
in der TS 79 zu bekommen. Denn jedes Mitglied durfte kostenfrei  
Freunde und Bekannte mitbringen. Schluss war erst um 1 Uhr in der  
Nacht, als dann auch den letzten Fitness-Begeisterten beinahe die Au-  
gen zufielen.



Aufgrund der po-  
sitiven Resonanz  
steht einem Mit-  
ternachtstraining  
in 2025 nichts  
im Weg.

## Fitness-Hof auch im Winter



Neben Bootcamp am Donnerstag bie-  
tet unser Outdoor-Gerätetraining im  
Fitness-Hof jeden Montag die Mög-  
lichkeit, an der frischen Luft Sport zu tre-  
iben. Dieser findet immer von 20 - 21  
Uhr statt und wird auch im Winter wei-  
tergeführt. Diese Entscheidung haben  
wir aus der zuletzt sehr positiven Re-  
sonanz der Kursmitglieder getroffen.  
Es erwartet euch ein Ganzkörper-Fit-  
nesstraining aus der Kombination  
Kraftausdauer und Beweglichkeit. Bei  
schlechterem Wetter besteht auch die  
Möglichkeit, das Training nach drinnen  
zu verlagern. Also meldet euch gerne  
an und kommt vorbei!





## Auch Blut kann man verschenken

**Blutspende-Aktion am 20.12.24,  
15 – 19 Uhr im TS-Haus**



Am 20.12. in der Zeit von 15 - 19 Uhr findet unsere traditionelle Blutspende statt. Zusammen mit dem Deutschen Roten Kreuz freuen wir uns auch dieses Jahr wieder über eine rege Teilnahme im TS-Haus am Langemarckweg 24.

Bitte nutzt die Möglichkeit, euch vorab online euren Termin zu reservieren: <https://www.blutspendedienst-west.de/>

## Sportprogramm während der Feiertage

- Unsere Reha-Sportgruppen finden bis einschließlich 20. Dezember 2024 statt und starten wieder am 6. Januar 2025.
- Unser Vereins- und Kursprogramm pausiert während der Weihnachtsferien vom 23.12.2024 bis einschließlich 6.1.2025.
- Unser KursKartenprogramm findet ihr wie immer unter folgendem Link ganz unten auf der Seite:  
<https://www.ts79.de/service/kursevereinsgruppen/>

## Ermäßigung für Schüler & Studenten jetzt beantragen

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.

## Ab dem 7. Januar beginnt das Programm des 1. Halbjahrs 2025

Zusätzlich zu unserem 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! Die KursKarte ist auch in den Weihnachtsferien gültig.

Alle Infos sowie Buchungsmöglichkeiten findet ihr online unter [www.TS79.de](http://www.TS79.de) > [Service](#) > [Kurse und Vereinsgruppen](#)

Solltet ihr Fragen haben, wendet euch an unseren Infopoint. Wir beraten euch gerne! Unser aktuelles Programm findet ihr auf unserer Internetseite [www.TS79.de](http://www.TS79.de)

## Unsere Öffnungszeiten während der Weihnachtsferien

### Gesundheits- und Fitness-Studio:

|        |             |
|--------|-------------|
| 24.12. | 9 - 14 Uhr  |
| 25.12. | geschlossen |
| 26.12. | 10 - 16 Uhr |
| 31.12. | 9 - 14 Uhr  |
| 01.01. | geschlossen |

An den verbleibenden Werktagen gelten die üblichen Öffnungszeiten:

<https://www.ts79.de/service/fit-und-power/das-gesundheits-und-fitness-studio/>

### Infopoint:

|                         |                                                            |
|-------------------------|------------------------------------------------------------|
| 23.12.2024 - 01.01.2025 | geschlossen                                                |
| 02.01.2025 + 03.01.2025 | jeweils von 10 - 12 Uhr<br>und von 14 - 16 Uhr<br>geöffnet |

<https://www.ts79.de/service/fit-und-power/infopoint/>

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



[www.TS79.de](http://www.TS79.de)

**Kommt gut und vor allem  
gesund ins neue Jahr.  
Wir sehen uns beim Sport!  
Euer TS 79 Team**

