



# Newsletter



## Liebe TSlerinnen und TSler,

der Frühling ist bereits spürbar. Obwohl das Wetter noch nicht so richtig mitspielt, grünt und sprießt es an allen Ecken. Die schöne Jahreszeit steht vor der Tür. Für uns ein Grund mehr, in diesem Newsletter unter anderem auf unsere **Outdoor-Angebote und -Aktivitäten** hinzuweisen.

## 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. Regelmäßiges Outdoor-Training kann das Immunsystem und das psychische Empfinden deutlich verbessern.

### Also: Ab nach draußen!

Wir unterstützen euch mit unterschiedlichen Angeboten, die alle an der frischen Luft stattfinden:

► Lasst euch die effektive, gesundheitsfördernde **ALFA-Technik des Nordic Walkings** zeigen und meldet euch für den zweitägigen Anfänger-Workshop am 22. (14 bis 16 Uhr) und 23.4. (12 bis 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 den Geräten, weitere Mitglieder nehmen für ein sicheres

einer kurzen Einführung teil. Infos zu Öffnungszeiten und Einführungskursen findet ihr unter

<https://www.ts79.de/gesundfit/fitness-hof/>

**Gesundfit**  
TS79 Bergisch Gladbach

**Nordic Walking  
Anfänger Workshop**

**Samstag, 22.4.2023  
14 - 16 Uhr**

**Sonntag, 23.4.2023  
12 - 14 Uhr**

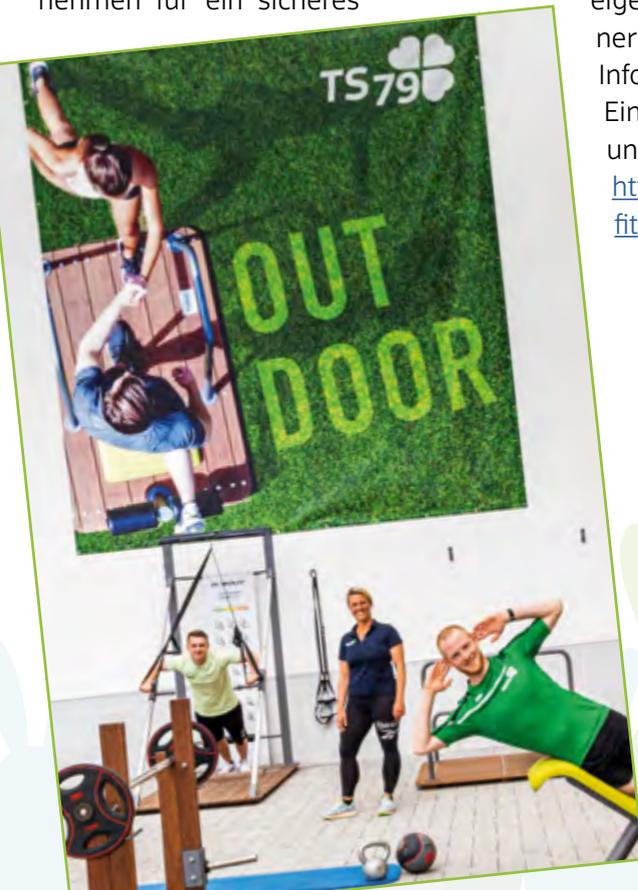
**Nordic Walking** ist ein hervorragendes Ganzkörper- und Ausdauertraining - vorausgesetzt, man beherrscht die Technik. Im Workshop wird deutlich, dass sich NW vom Spaziergehen mit Stöcken ganz klar unterscheidet. Positive Effekte auf Kräftigung, Energieumsatz, Gelenkbelastung und Nackenverspannungen werden in Zusammenhang mit der Vermittlung der ALFA-Technik erläutert.

Anmeldung am Infopoint, Studio-Empfang oder unter [www.ts79.de/fitness\\_hof](http://www.ts79.de/fitness_hof)

Du erhältst zusätzlich nützliche Tipps zu gesundheitsfördernder Bewegung, Haltung, Trainingsgestaltung und zum Kauf von NW-Stöcken. Im Workshop werden Stöcke gestellt.

**Treffpunkt:  
Parkplatz Eingang Kombibad Paffrath**

TS 79 Bergisch Gladbach  
Langemarckweg 24 • 51465 Bergisch Gladbach • Tel.: (02202) 95 28 0 • [www.ts79.de](http://www.ts79.de)  
Öffnungszeiten: Mo - Fr 9 - 13 Uhr, Mo - Do 15 - 18 Uhr



► Ab Mai bis September besteht auch dieses Jahr wieder die Möglichkeit, das **Sportabzeichen** zu erlangen. Vorbereitendes Training und Prüfungsabnahme immer mittwochs in der Belkaw-Arena ab 18 Uhr. **Kommt einfach vorbei!**

► Unsere **Leichtathletik-Kindergruppen** verlegen ihr Training nach den Osterferien ebenfalls wieder in die Belkaw-Arena. (Liebe Teilnehmer\*innen, hier starten wir mittwochs jeweils 30 Minuten später als während der Wintermonate.)

## Was gibt es Neues?



► Aufgrund der großen Nachfrage bieten wir **zwei neue Kindergruppen freitags nachmittags im NCG an: Kleinkindturnen und eine weitere Vereinsgruppe „Turnen an Geräten“** (für ca. 8 bis 10-jährige Kinder) konnten im März mit einer erfahrenen Übungsleiterin an den Start gehen.

► Kostenlose **Capoeira Schnupperstunden**: Wir freuen uns sehr, wenn diese exotische Kampf- und Tanz-Sportart unter der Leitung eines brasilianischen Trainers für Interessenten ab 6 Jahre bis hin zum Erwachsenenalter wieder in der TS 79 auf dem Programm steht. Interessenten melden sich bitte am Infopoint (02202 – 95 28 0).

► Ab sofort bieten wir montags morgens wieder eine **Yoga-Einheit** (9 Uhr) an, welche zum **KursKarten-Programm** gehört. <https://www.ts79.de/service/kursevereinsgruppen/>

► Auch der ein oder andere **Workshop** ist für die nächste Zeit geplant. Wo findet ihr diese? Auf unserer **TS-Internetseite unter Sportangebote von A – Z**: [https://www.ts79.de/a\\_bis\\_z/](https://www.ts79.de/a_bis_z/)

► Wer Ostern Lust auf eine kurze Entspannung hat, wird diese bei **Yin Yoga** sicherlich finden können. <https://www.ts79.de/index.php?kapitel=Soft+%26+Sanft&unterkapitel=Yin+Yoga+-+Loslassen+lernen>



## Öffnungszeiten über die Oster-Feiertage:

### Gesundheits- und Fitness-Studio

Karfreitag	10 - 18 Uhr
Samstag	9 - 18 Uhr
Ostersonntag	10 - 14 Uhr
Ostermontag	10 - 18 Uhr

### Infopoint / Vereinsgruppen / Rehasport

- Unser Infopoint ist außer an den Feiertagen Karfreitag, 7.4. und Ostern, 9.+10.4. zu den üblichen Öffnungszeiten für euch geöffnet.
- Bitte beachtet, dass während der Osterferien, 3.-14.4., 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](http://www.TS79.de)