

Liebe TSlerinnen und TSler,

ein ereignisreiches Jahr neigt sich dem Ende zu. Neben Mitgliedern, die auch während der angespannten Coronazeit durchgängig zur TS-Familie gehörten, haben viele den Weg zurück in den Verein gefunden oder sind ganz neu dabei. 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.

Trotz aller aktuellen Herausforderungen freuen wir uns sehr auf ein aktives neues Jahr 2024 gemeinsam mit euch.

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

TS79

Die TS 79 wünscht euch
eine schöne **A**dventszeit,
Frohe **W**eihnachten
und ein gesundes und bewegtes
neues **J**ahr 2024!

Unsere Geschenkidee zu Weihnachten

Verschenk doch mal Gesundheit!

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.**



Save the date!

Cycling Marathon mit unseren Indoor Cycling-Instruktoren am **27. Januar 2024**,
13 - 17 Uhr im Gesundheits- und Fitness-Studio



Rückblick Abriss-Party

Wir haben es krachen lassen!

Eine in buntes Licht getauchte Halle, ein ansprechendes Buffett für den kleinen Hunger, Getränke – so viel man wollte – und gut gelaunte Gäste und TS-Mitarbeiter*innen – die Voraussetzungen für eine gelungene „Abriss-Party“ am 8.12. waren gegeben. Die Cover- und Kölsch-Band „Bläck Notes“ setzte dann man ihrer stimmungsgeladenen

Livemusik wie erwartet das I-Tüpfelchen am Abend. Die Stimmung konnte nicht besser sein.

Es wurde mitgesungen und getanzt. Die Bläck Notes verstanden es, jeden mitzureißen und wurden erst nach vielen Zugaben entlassen. Ludwig Kribs, Geschäftsleiter der TS 79, begrüßte knapp 100 Gäste, darunter viele Spender und Spenderinnen, die durch ihre Spende die Umsetzung der Bodenerneuerung in der TS-Halle erst möglich gemacht haben. Sie waren als kleine Anerkennung persönlich eingeladen worden.

Aufgrund des großen Erfolges kündigte Ludwig Kribs an, die Party im kommenden Jahr zu wiederholen – dann natürlich mit einem abgedeckten Boden, damit uns der neue Belag lange erhalten bleibt.

Erneuerung des TS-Hallenboden

Die Bauarbeiten haben begonnen. Knapp 100 Vereins- und Reha-Gruppen sowie einzelne Kurse sind in andere Räume verlegt worden. Im Zeitraum vom 11.12.23 bis 8.1.24 heißt es nun zusammenrücken und Ausweich-Übungsstätten und ggf. auch mal leicht verschobene Uhrzeiten zu berücksichtigen. Im Zweifel wendet euch an den Infopoint (02202) 95 28 0) bzw. beachtet die Ausweichpläne im Foyer oder auf der Internetseite der TS 79. Hier könnt ihr euch auch ab dem 5. Januar erkundigen, ob die Baumaßnahmen wie geplant am 8.1.24 abgeschlossen sind und der übliche Sportbetrieb wieder aufgenommen werden kann oder ob der Ausweichplan ggf. noch ein paar weitere Tage eingehalten werden muß.



**BENEFIZAKTION
IM ADVENT!**

**Spenden Sie für den guten Zweck
und nehmen ein paar Bücher mit!**

Die Buchhandlung Gottschalk aus Schlebusch stellt uns Ihre Leseexemplare kostenlos zur Verfügung. Diese können gegen eine Spende an unsere Mitglieder weitergegeben werden.

Den Erlös dieser Aktion werden wir an den Verein „Bürger für uns Pänz“ weiterleiten.

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

4. - 8. Dezember 2023

TS-Mitglieder spendeten für einen guten Zweck

Die Buchhandlung Gottschalk aus Schlebusch stellte uns auch in diesem Jahr wieder ihre Leseexemplare kostenlos zur Verfügung. Diese neuwertigen und ganz aktuellen Bücher wurden in den vergangenen Wochen in unserem Fitness-Studio auf der Trainingsfläche präsentiert und konnten gegen eine Spende von unseren Mitgliedern erworben werden. Der stolze Erlös von 413,60 € wird erneut an den Verein „Bürger für uns Pänz“ weitergeleitet. Der Buchhandlung Gottschalk als auch den Spender*innen gilt ein großer Dank!

Auch Blut kann man verschenken



**Blutspende-Aktion am 22.12.23,
15 – 19 Uhr im TS-Haus**

Am 22.12. in der Zeit von 15 bis 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/>

Ab dem 8. Januar beginnt das Programm des 1. Halbjahrs 2024.

**Programm
1. Halbjahr
2024**

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!

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

Auch in den **Weihnachtsferien** bieten wir ein attraktives Programm aus den Bereichen Fitness, Gesundheit und Entspannung, dass über eine **KursKarte** buchbar ist.

Solltet ihr Fragen haben, wendet euch gerne an unseren Infopoint. Wir beraten euch gerne!

Unser aktuelles Programm findet ihr auf unserer Internetseite
www.TS79.de

Termine und Pausen der Rehagruppen

- Die meisten Rehagruppen machen ab dem 18.12.23 - 1.1.24 Pause und starten ab Dienstag, 2.1.24 wieder.
- Die Gruppen, die vom 18.12.23 - 22.12.23 noch Unterricht hatten, starten wieder ab Montag 8.1.24.

Im neuen Jahr starten wir auch mit neuen Rehagruppen:

- Dienstag 9.1.24, 14 - 14:45 Uhr Polyneuropathie ohne Bodenübungen mit Nina Machuletz
- Dienstag 16.1.24, 14:50 - 15:35 Uhr TEP ohne Bodenübungen mit Barbara Beste
- Donnerstag 25.1.24, 19:15 - 20 Uhr Adipositas mit Zeynep Sahin
- Dienstag 30.1.24, 15:50-16:35 Uhr Parkinsongruppe mit Musik, Tanz und Rhythmus mit Michael Spindler.

Bei Interesse bitte in der Reha-Abteilung melden.

Unsere Öffnungszeiten während der Weihnachtsferien

Das Gesundheits- und Fitness-Studio ist an den Feiertagen zu folgenden Zeiten geöffnet:

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

An den verbleibenden Werktagen gelten die üblichen Öffnungszeiten:

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

Der Infopoint ist am 27., 28. und 29.12. geschlossen

An den verbleibenden Werktagen gelten die üblichen Öffnungszeiten:

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

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



www.TS79.de

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

Euer TS 79 Team