

# Jahresprogramm 2019 / 2020



# Skiabteilung TuS Germania 1930 Hackenbroich e.V.

Mitglied im Westdeutschen Skiverband

---

## Liebe Sport- und Skifreunde,

in das Neue Jahr sind wir bereits mit 31 Mitgliedern am 5. Januar gestartet. Es war ein Neujahrsempfang, der sich erst nach Mitternacht auflöste und allen gut gefallen hat. Wir alle hoffen auf ebenso rege Beteiligung beim nächsten Mal.

Zu unserer Jahreshauptversammlung am 12. März konnten wir neun Mitglieder begrüßen, weil leider zehn Skifreunde krank waren. Trotz allem war auch dieser Abend von Erfolg gekrönt. Mit großer Freude haben wir Petra Braun als 2. Vorsitzende gewonnen. Wir hoffen, dass sich ihr Tatendrang auf uns alle überträgt. Da in diesem Jahr keine weiteren Neuwahlen anstanden, bedanke ich mich herzlich für Eure Mitarbeit.

Wir haben natürlich wieder ein sportliches und geselliges Programm „im Angebot“. Es ist nicht mehr ganz so umfangreich wie noch vor Jahren, aber ich hoffe, es ist für jeden etwas dabei. Schaut mal rein und notiert die Termine in Eure persönlichen Kalender „save the date“. Eine rechtzeitige Anmeldung bitte nicht vergessen.

An unserem bisherigen Hallentraining ändert sich nichts. Dank unserer qualifizierten Trainerinnen werden diese Sportabende regelmäßig gut besucht. Mitglieder, die länger nicht aktiv waren, sind herzlich willkommen. Es ist für jeden noch ein Platz frei. Die Erhaltung und Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens tut jedem gut, man muss nur etwas dafür tun. Unser Motto: alle machen soviel sie können.

😊😊😊 **ACHTUNG** 😊😊😊  
**2020 besteht unsere Abteilung 40 Jahre.**

Ein Grund zum Feiern !!! Wer gute Ideen hat, melde sich bitte.

Herzliche Grüße und SKI Heil  
Euer Harald

# **Fitnessstraining**

## **mit Sybille Nix und Claudia Schneider**

**„alle machen soviel sie können“**

montags von 18:30 bis 20:00 in der Turnhalle Helbüchelstr.  
donnerstags von 18:30 bis 20:00 in der Halle am Leibniz-Gymnasium

### **Unser Angebot:**

Trainingseinheiten zusammengestellt aus:  
Funktionelles Fitnessstraining – Pilates - Bauch-Beine-Po - Chi Yoga-  
Rückenschule - Propriozeptorisches Training - Low Impact Training-  
Skigymnastik

#### **Montags**

Cardio Fitness  
zur Erhaltung und Stärkung eines  
funktionsfähigen Herz-Kreislauf-Systems  
30 min Aerobictraining  
45 min Muskelkräftigung und Verbesserung der Grundmotorik  
15 min Dehnung der Muskulatur und Entspannung

#### **Donnerstags**

verstärktes Cardio Fitness Training  
zur Verbesserung der motorischen und koordinativen Fähigkeiten  
45 min Training auf dem Stepper  
30 min Muskeltraining  
15 min Dehnung und Entspannung

**Kommen – gucken – mitmachen – freuen - weitersagen**

# Skiabteilung TuS Germania 1930 Hackenbroich e.V.

Mitglied im Westdeutschen Skiverband

---

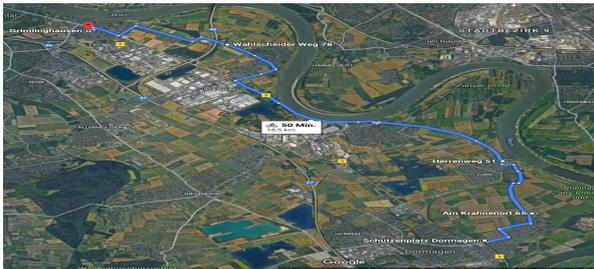


## STADTRADELN

Radeln für ein gutes Klima

# & Essen mit Rheinblick

## Freitag, 14. Juni 2019



Die Skiabteilung ist beim diesjährigen Stadtradeln angemeldet.  
**Vom 14. Juni bis 4. Juli gilt es jeden Eurer Fahrrad-km zu registrieren.**  
Auch jede Fahrt zum Bäcker, Einkaufen, Sport etc. zählt mit.  
Das geht ganz komfortabel per App oder analog per Erfassungsbogen.  
Petra koordiniert, informiert und unterstützt Euch – bitte mitmachen.  
Kontakt: Petra Braun 02133-214960 / [petra@phbraun.de](mailto:petra@phbraun.de)

Zum Start des dreiwöchigen Aktionszeitraums treffen wir uns am Freitag, 14. Juni zur einer gemeinsamen Fahrt und Mittagessen mit Rheinblick.

Uli wird uns über grüne Wege via Zons und Stürzelberg zum Bürgerhaus Reuterhof in Neuss-Grimlinghausen führen.  
Auch anschließend können noch weitere Fahrrad-km gesammelt werden, das wird sich dann beim gemeinsamen Essen ergeben.

---

**Treffpunkt zum Stadtradeln & Essen:  
um 10:30 Uhr am Schützenplatz Dormagen**

**Anfahrt zum Essen:  
Treffen ab 12:00 Uhr im Restaurant**

**Anmeldung zum Essen möglichst schnell – bei  
Rainer Hellberg**

Telefon: 02133-62670

Email: [Rainer-Hellberg@t-online.de](mailto:Rainer-Hellberg@t-online.de)

## Kunst & Kultur: Köln

Samstag, 13. Juli 2019



### Kunst und Kultur zwischen Dom und Neumarkt

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen mit den Koebescolonius der uns von der letzten Führung über den Friedhof Melaten schon bekannt ist. Um 14:00 Uhr starten wir an der Kreuzblume am Dom und weiter geht es vorbei an den Medienhäusern (WDR und Kölner Stadtanzeiger). Unterwegs erfahren wir etwas über Legenden zur Kölner Geschichte, der Stadtgeschichte und Kunstobjekte. Zum Schluß besuchen wir die romanische Kirche St. Aposteln, bevor wir den Einkehrschwung im Bereich Neumarkt ausführen.

Anmeldungen bitte schnellst möglich bei Rainer, da die Führung nur bei ausreichender Teilnehmerzahl erfolgt.

---

**Treffpunkt: 13:00 Uhr am Bahnhof Dormagen (S11 ab Dormagen um 13:13 Uhr)**  
**Die Führung beginnt um 14:00 Uhr und dauert ca. 2,5 Stunden**

**Kosten:** Führung ca. 12,00 – 15,00 €  
(je nach Anzahl der Teilnehmer)  
Fahrtkosten (VRS Gruppenkarte 2b) werden umgelegt

**Anmeldung möglichst schnell – bei**

**Rainer Hellberg**

Telefon: 02133-62670

Email: Rainer-Hellberg@t-online.de

## Fahrradtour

### Zons-Hilden-Zons

### Freitag, 16. August 2019



....leider ist das Stadtradeln vorbei und diese km zählen nicht mehr mit. Das Motto aber bleibt: jeder Fahrrad-km ist positiv für die eigene Gesundheit und natürlich auch für die der Umwelt. Während der Schulferien fällt das Fitnessstraining aus – da bietet die Fahrradtour eine Möglichkeit, die Kondition zu halten.

Das Etappen-Ziel sind diesmal die 12-Aposteln der Waldschänke in Hilden. Die Route haben Uli und Hans ausgetüftelt. Wir treffen uns an der Zonser Fähre (bitte € 2,- € Kleingeld/Pers. bereithalten) und werden zum Mittag, ca. 12:30Uhr die Waldschänke erreichen.

---

**Treffpunkt: 11:00 Uhr an der Zonser Fähre**

**Anmeldung bis zum 15.Juli – bei**

**Uli Tigges**

Telefon: 02133-71199

Email: [u.tigges@t-online.de](mailto:u.tigges@t-online.de)

**Hans Vogt**

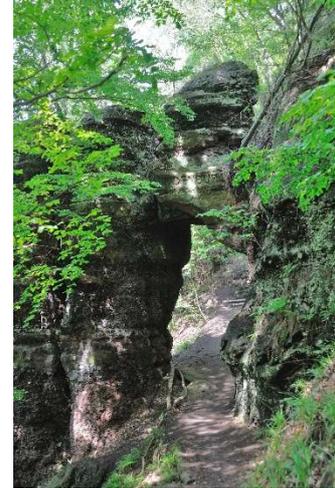
Telefon: 02133-82263

Email: [hansguentervogt@t-online.de](mailto:hansguentervogt@t-online.de)

## Wandern

im Rurtal/Eifel

Sonntag, 15. September



### Naturschutzgebiet Rurtal mit Buntsandsteinfelsen

Wir fahren mit der Bahn über Köln und Düren bis nach Abenden. Die Strecke der Rurtalbahn führt immer entlang der Rur.

In Abenden beginnt unsere Wanderung und der Weg führt aufwärts bis zur Burg Nideggen. Dort machen wir Rast und genießen die Aussicht mit unserer Verpflegung aus dem Rucksack. Weiter geht's über mehrere Aussichtspunkte auf den Buntsandsteinfelsen wie Hindenburgtor, Eugenienstein und Effelsdach. Die spektakulären Ausblicke auf das Rurtal geben uns noch einmal den Schwung für das letzte Stück des Weges zur Staumauer der Rur in Obermaubach. Bei der Schlußeinkehr im Cafe Flink genießen wir die Tageseindrücke bevor wir die Heimfahrt antreten.

Länge der Wanderung: ca.15km? mit verteilten 416 Höhenmetern

---

**Treffpunkt: 7:30 Uhr am Bahnhof Dormagen**

**Kosten: Fahrkosten (NRW-Gruppen Ticket) ca. € 10,-/Person**

**Anmeldung bis zum 1. September 2019 - bei**

**Rainer Hellberg**

Telefon: 02133-62670

Email: Rainer-Hellberg@t-online.de

## Winterwandern im Schnee 2019/2020



Im letzten Winter hatten wir das Glück, daß es auch in unseren nahen Mittelgebirgen Eifel und Sauerland viel Schnee gab. Da wäre ein Tagesausflug mit einer Wanderung durch tief verschneite Landschaft kein Problem gewesen. Ich habe mir vorgenommen, so eine Gelegenheit wahrzunehmen wenn sie sich wieder bietet.

Deshalb möchte ich allen, die ebenfalls Interesse daran haben anbieten sich mir anzuschließen.

Es gibt diverse Möglichkeiten in der Eifel oder im Sauerland mit und ohne Schneeschuhen.

Die Rahmenbedingungen werden mit den interessierten Teilnehmern abgestimmt und ausgearbeitet.

Dann brauchen wir nur noch auf viel Schnee zu hoffen.

Meldet Euch einfach bei Petra (beim Training, telefonisch oder per mail)

---

**Details werden ausgearbeitet, wenn es einige Interessierte gibt.**

**Interessierte melden sich bitte - bei**

**Petra Braun**

Telefon: 02133-214960

Email: Petra@phbraun.de

# Neujahrsempfang

Samstag, 4. Januar 2020



Im neuen Jahr  
wird alles  
anders,  
wir müssen  
jetzt 2020  
schreiben.



---

**Treffpunkt: ab 19:00 Uhr im Vereinshaus des TuS Hackenbroich**

**Anmeldung bitte bis zum 14.Dezember 2019 - bei**

**Harald Wedemeyer**

Telefon: 02133-60212

Email: Harald.Wedemeyer@t-online.de



## Überblick Programm 2019/2020

Datum	Veranstaltung	Anmeldung bei	Anmeldung bis	Telefon	Preis
14. Juni 2019	<b>Stadtradeln</b> und Mittagessen mit Rheinblick	Rainer Hellberg	schnellst möglich	02133-62670	Verzehr vor Ort
13. Juli 2019	<b>Kunst und Kultur:</b> Köln vom Dom zum Neumarkt	Rainer Hellberg	schnellst möglich	02133-62670	ca. 15,00 € zzgl. Fahrtkosten Verzehr vor Ort
16. August 2019	<b>Fahrradtour:</b> Zons-Hilden-Zons "12 Apostel in der Waldschenke"	Uli Tigges Hans Vogt	15. Jul 19	02133-71199 02133-82263	Verzehr vor Ort
15. Sept. 2019	<b>Wandern:</b> im Rurtal	Rainer Hellberg	1. Sep 19	02133-62670	Fahrtkosten ca. 10,00 € Verzehr vor Ort
4. Januar 2020	<b>Neujahrsempfang:</b> Vereinshaus Tus Hackenbroich	Harald Wedemeyer	14. Dez 19	02133-60212	
Januar/Februar 2020	<b>Winterwandern:</b> Eifel / Sauerland	Petra Braun	kurzfristig nach Schneelage	02133-214960	siehe weitere Infos im Heft
10. März 2020	<b>Abteilungsversammlung</b> im Clubhaus				

**Kommen – mitmachen – freuen - weitersagen**

# Und das Beste zum Schluß...

