

# Jahresprogramm 2020 / 2021



# **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 kl.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 mit Sybille Nix**

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, Claudia + weitere Trainerinnen**

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

---

## Liebe Sport- und Skifreunde,

Am 11. Januar sind wir auf dem Neujahrsempfang, gemeinsam in das „Jubiläumsjahr“ gestartet.

Zu diesem Zeitpunkt war das Corona-Virus noch weit weg in China. Inzwischen sind die Schutzmaßnahmen auch bei uns erheblich und wir müssen damit rechnen, daß uns Einschränkungen das gesamte Jahr 2020 begleiten.

Unsere Jahreshauptversammlung am 10. März war sehr gut besucht. Ich freue mich über Eurer Vertrauen und die einstimmige Wahl zur 1. Vorsitzenden. Mit der Unterstützung von Harald (2. Vorsitzender) werde ich hoffentlich Eure Interessen gut vertreten. Das Protokoll wird auf der Internetseite unserer Abteilung veröffentlicht ([www.tus-hackenbroich.de](http://www.tus-hackenbroich.de)).

Unser Hallentraining wird regelmäßig gut besucht. Eine wesentliche Änderung betrifft das Training am Donnerstag. Claudia möchte aufhören und deshalb werden wir in diesem Jahr den Donnerstag mit wechselnden Trainerinnen durchführen. Mittelfristig (ab nächstes Jahr) werde hauptsächlich ich das Donnerstag-Training leiten da ich dann meine Übungsleiter Ausbildung abgeschlossen habe.

Unser sportliches und geselliges Programm steht im „Corona-Jahr“ leider in allen Punkten unter Vorbehalt.

Schaut mal rein und pinnt Euch das Einlegeblatt mit den Terminen gut sichtbar in die Küche. Eine rechtzeitige Anmeldung bitte nicht vergessen.

Ich freue mich schon auf die erste Gelegenheit, wenn wir alle unsere neuen Sportjacken „ausführen“ können.



**2020 besteht unsere Abteilung 40 Jahre**



Der Festausschuss nimmt Eure Ideen und Angebote zur Mitarbeit gerne entgegen.

Herzliche Grüße  
Eure Petra

# Guten Appetit

**Dienstag, 28. April 2020**

## **“Heimischer Spargel“ Ein kulinarisches Erlebnis im Hallerhof**

Je nach Lust, Laune und Wetter kann die Anfahrt mit dem Fahrrad oder Pkw erfolgen.



Anfahrt zum Spargelzelt:  
Über Stommeln nach Fliesteden und weiter über Büsdorf nach Oberaußem. Von dort Richtung Glessen und nach Überquerung der Braunkohlebahn rechts abbiegen.  
Es gibt ausreichend Parkplätze vor dem Hof.

Charly Heinisch führt die Radfahrer durch die Felder zum Ziel.

**Die Durchführung dieser Tour steht unter Vorbehalt. Es ist zu erwarten, daß die allgemeinen Einschränkungen bzgl. Corona-Pandemie auch zu diesem Zeitpunkt noch gelten.**

---

### **Treffpunkt:**

**Alle Teilnehmer: 11:45 Uhr im Spargelzelt des Hallerhofes  
(Bergheim-Oberaußem, Hallerhof 1)  
Fahrradfahrer: 10:15 Uhr an der Feuerwache, Hackenbroich**

**Anmeldung möglichst schnell --- spätestens bis 12.04.2020 bei**

**Rainer Hellberg**

Telefon: 02133-62670

Email: Rainer-Hellberg@t-online.de

# Gartenkunst

**Dienstag, 19. Mai 2020**

**“Landesgartenschau in Kamp-Lintfort“  
Durch Zechenpark und Kamper (Kloster) Gartenreich**



Kamp-Lintfort ist leider schlecht per ÖPNV zu erreichen – deshalb bilden wir Fahrgemeinschaften mit privaten PkW's.

Die Planung der Fahrgemeinschaften wird im Vorfeld erfolgen, sodass bei Abfahrt jeder weiß in welchem Auto sein Platz reserviert ist.

Entfernung Dormagen-KaLi ca. 60km (45-60Min Fahrzeit)

Auf dem Gelände ist Gastronomie zur Einkehr vorhanden.

---

**Treffpunkt: 9:30 Uhr auf Schützenplatz Dormagen**

**Kosten: Tageskarte 18,50€ (Gruppen ab 15 Pers. 16,50€)  
Fahrt auf den Aussichtsturm 5€**

**Anmeldung zeitnah --- spätestens bis 11.05.2020 bei**

**Rainer Hellberg**

Telefon: 02133-62670

Email: Rainer-Hellberg@t-online.de

## Fahrradtour

Sonntag, 5. Juli 2020

### “Niederrheinischer Radwandertag“ Wir fahren eine Etappe in unserer Region

Zumeist führen die Strecken über asphaltierte Wirtschaftswege oder gut zu befahrende Waldwege. Wer mindestens zwei Orte auf seiner Radtour angefahren und damit zwei Stempel auf seiner Startkarte vorweisen kann, nimmt an der zentralen Tombola teil.

Viele kulturelle Einrichtungen bieten freien Eintritt und Führungen an.

Im letzten Jahr war z.B. Grevenbroich mit zwei Zielen dabei. (s.rechts)

Zum Zeitpunkt der Ausarbeitung war das Programm des 29. Niederrheinischen Radwandertages leider noch nicht verfügbar. Deshalb ist die genaue Tour noch nicht festgelegt.



**GREVENBROICH** Kloster Langwaden  
Ziesterziesenserkonvent  
Langwaden e.V.  
Kloster Langwaden 1, 41516 Grevenbroich, Tel. +49 (0)2182 - 8802-0  
[www.klosterlangwaden.de](http://www.klosterlangwaden.de)

Eintritt frei, Führung um 15 Uhr,  
Ausstellung „Kunst und Rad“  
Route: 087 090 092 093



**GREVENBROICH**  
Museum der Niederrheinischen Seele - Villa Erckens  
Am Stadtpark, 41515 Grevenbroich  
Tel. +49 (0) 2181 - 608-656, [www.museum-niederrheinische-seele.de](http://www.museum-niederrheinische-seele.de)

Führung bei freiem Eintritt um 11 Uhr;  
Führung durch den Ian-Hamilton-Finlay-Park um 14 Uhr  
Route: 086 087 091 093

**Treffpunkt: wird kurzfristig bekannt gegeben**

**Anmeldung bis zum 25.06.2020 bei**

**Joachim „Jo“ Leese**

Telefon: 02133-477841

Email: [jo.leese@online.de](mailto:jo.leese@online.de)

**Gerda Weigel**

Telefon: 02133-81294

# Wandern

Samstag, 22. August 2020

“Im Eifgenbachtal“

## Durchs verträumte Flußtal zum Altenberger Dom

Mit der S-Bahn fahren wir zum Kölner Hauptbahnhof und fahren vom Busbahnhof mit dem Bus nach Wermelskirchen. Dort Abstieg ins Eifgenbachtal und Wanderung im Tal über Neuemühle zur Rausmühle.

**Die Rausmühle:** Der Grundstein der Rausmühle wurde vor etwa 500 Jahren, also um 1500 n.Chr. gelegt. Die Rausmühle wurde damals mit Hilfe der vorhandenen Wasserkraft und Mühlrädern als Fruchtmühle betrieben. Es wurden alle Getreidearten, hauptsächlich jedoch Roggen, vermahlen.



Seit Anfang 1960 wird die Mühle als Schankwirtschaft und Speisegaststätte geführt.

Zweimal wurde die Rausmühle zum Drehort für die ZDF-Krimiserie „Mordshunger – Verbrechen und andere Delikatessen“.

Da es Mittagszeit ist, kehren wir zur Mittagsrast in die Rausmühle ein.

Nach der Stärkung geht es zur Ruine der Eifgenburg und der Mündung des Eifgenbachs in die Dhünn und weiter zum Altenberger Dom. Den besichtigen wir und kehren noch in ein Cafe ein, bevor wir mit dem Bus nach Bergisch Gladbach zur S 11 fahren.

---

**Treffpunkt: 8:05 Uhr am Bahnhof Dormagen Gleis 4**  
(Abfahrt 8:13 mit der S11 Richtung Köln)

**Kosten: Fahrtkosten (NRW Tarif) ca. € 10,-**

**Anmeldung zeitnah --- spätestens bis zum 10.08.2020 bei**

**Rainer Hellberg**

Telefon: 02133-62670

Email: Rainer-Hellberg@t-online.de

## Köln-Tour

Donnerstag, 15. Oktober 2020

“eat the world“

### Eine kulinarisch-kulturelle Stadtführung

#### Stadtführung Köln-Ehrenfeld: Multikulti, künstlerisch und ur-kölsch

Entdecken Sie Ehrenfeld mit uns auf einer kulinarisch-kulturellen Stadtführung durch das lebendige Kölner Viertel! Multikulti, künstlerisch und gleichzeitig ur-kölsch. Hier mischen und ergänzen sich die verschiedensten Bevölkerungsgruppen und Lebensstile.

Vom ehemaligen Arbeiterviertel mit niedrigen Mieten und weiten Industrieflächen hat sich Ehrenfeld heute zu einem beliebten Ort für Studenten und Künstler entwickelt. Während unserer kulinarischen Tour erhalten Sie schmackhafte Kostproben und hören spannende Geschichten.

- Eventuelle Nahrungsmittelintoleranzen der Teilnehmer können nur bedingt berücksichtigt werden.
- Die meisten Kostproben werden im Stehen, zum Teil auch draußen gereicht.

🕒 3 Stunden

📍 Ca. 3km zu Fuß

Die Tour startet bei jedem Wetter – bitte auf entsprechende Kleidung achten

🍴 5-7 kulinarische Kostproben aus aller Welt inklusive

👤 Erfahrene Tourguides mit viel Insiderwissen



**Treffpunkt: 13:50 Uhr am Bahnhof Dormagen (Abfahrt RE7 um 14:02)**

**Die Führung beginnt um 15:00 Uhr in der Nähe des Neptunplatz und dauert ca. 3 Stunden**

**Kosten: Führung 33€/p.P.  
Fahrkosten (VRS Gruppenkarte 2b) werden besorgt**

**Anmeldung möglichst schnell bis spätestens 1. Juni 2020 bei**

**Petra Braun**

Telefon: 02133-214960

Email: Petra@phbraun.de

## Jubiläums-Jahr 2020

---

### 90 Jahre TuS Germania Hackenbroich Samstag, 15. August 2020

Auf dem Sportgelände an der Hackhauser Straße plant der Vereinsvorstand einen „Familientag“ für jedermann.

Für das leibliche Wohl ist ein professioneller Getränkeausschank und Grillimbiss geplant.

Kaffee und Kuchen soll in Eigenleistung organisiert werden.



Hierfür sind Kuchenspenden und/oder Hilfe bei der Ausgabe gesucht.

**Da geht doch was mit der Skiabteilung - oder?**

**Anmeldung für Kuchenspenden und/oder Bereitschaft zur Mitarbeit bitte bei  
Petra Braun**

Telefon: 02133-214960

Email: Petra@phbraun.de

---



### 40 Jahre Ski-Abteilung Samstag, 5. September 2020

Der Festausschuss nimmt gerne Ideen und Anregungen zur Gestaltung unseres Jubiläums entgegen.

**Mitglieder des Festausschuss:**

- Margret und Karl-Josef Heinisch
- Ute Wedemeyer
- Anneliese und Arno Barth
- Renate Vogt
- Anne Wirtz
- Petra Braun



**Anregungen schnellstmöglich bitte per e-mail an:**

**Petra Braun**

Telefon: 02133-214960

Email: Petra@phbraun.de

**Skiabteilung TuS Germania 1930 Hackenbroich e.V.**  
Mitglied im Westdeutschen Skiverband

# Neujahrsempfang

Samstag, 9. Januar 2021

*Wenn das alte Jahr  
erfolgreich war,  
dann freue dich aufs Neue.  
Und war es schlecht,  
ja dann erst recht.*

*(Albert Einstein)*

Treffpunkt: ab 18:30 Uhr

Wo?....ist noch in Klärung

Anmeldung bitte bis zum 11. Dezember 2020 bei

**Ute Wedemeyer**

Telefon: 02133-60212

Email: Harald.Wedemeyer@t-online.de

# Skiabteilung TuS Germania 1930 Hackenbroich e.V.

Mitglied im Westdeutschen Skiverband

## Überblick Programm 2020/2021

Aktualisiert wegen Corona

Datum	Veranstaltung	Anmeldung bei	Anmeldung bis	Telefon
28. April 2020	Spargelessen Bergheim-Hallerhof	Rainer Hellberg	abgesagt	02133-62670
Notizen:				
19. Mai 2020	Landesgartenschau Kamp-Lintfort	Rainer Hellberg	abgesagt	02133-62670
Notizen:				
5. Juli 2020	Radtour zum Haller hof	Petra Braun	1. Juli 2020	02133-214960
Notizen:				
15. Aug. 2020	90 Jahre TuS Germania Familientag	Petra Braun	abgesagt	02133-214960
Notizen:				
10. Okt. 2020	Wandern zum Altenberger Dom	Rainer Hellberg	schnellstmöglich	02133-62670
Notizen:				
5. Sept. 2020	40 Jahre Skiabteilung Jubiläumsfeier	Petra Braun	abgesagt	<a href="mailto:petra@phbraun.de">petra@phbraun.de</a> 02133-214960
Notizen:				
15. Okt. 2020	Stadtführung Köln-Ehrenfeld	Petra Braun	ausgebucht	02133-214960
Notizen:				
9. Jan. 2021	Neujahrsempfang	Ute Wedemeyer	abgesagt	02133-60212
Notizen:				
16. März 2021	Abteilungsversammlung im Clubhaus		unter Vorbehalt	

Kommen – mitmachen – freuen - weitersagen

## Wir über uns

### 1. Vorsitzende und Abteilungsleiterin:

Petra Braun

Tel. 02133-214960

### 2. Vorsitzender (stellvertretender Abteilungsleiter)

Harald Wedemeyer

Tel. 02133-60212

### Schriftführerin:

Renate Vogt

Tel. 02133-82263

### Sportwart:

Joachim Leese

Tel. 02133-71199

### Fahrtenwart:

Rainer Hellberg

Tel. 02133-62670

### Sozialwartin:

Anneliese Barth

Tel. 02133-62554

### Delegierte / Vertreter:

Jo Leese, Gerda Weigel, Rainer Hellberg,  
Charly Heinisch, Heinz Braun, Hans Vogt

### Trainerinnen:

Sybille Nix und Claudia Schneider