

Jahresprogramm 2022 / 2023



Neujahrsempfang
19. März 2022
Brunch im „12ten Mann“



Skiabteilung TuS „Germania 1930“ Hackenbroich e.V.

Mitglied im Westdeutschen Skiverband

Liebe Sport- und Skifreunde,

In das Neue Jahr sind wir leider nicht direkt mit unserem Neujahrsempfang gestartet. Der kurzfristige neue Termin am 19. März um 11:00 Uhr wurde sehr gut angenommen und ich hoffe, dass wir diese Form als Brunch im Januar 2023 fortsetzen können.

Bei unserer Jahreshauptversammlung am 29. März habt Ihr mir für zwei weitere Jahre die Leitung der Skiabteilung anvertraut, dafür bedanke ich mich herzlich. Gemeinsam mit Rainer (Stellvertreter) und Anne (Schriftführerin) sowie den Delegierten Birgit, Heinz und Anneliese haben wir nun eine der Mitgliederzahl angemessene Anzahl der gewählten Ämter.

Harald wurde einstimmig zum Ehrenvorsitzenden der Skiabteilung ernannt. Damit bedanken sich die Mitglieder für seinen mehr als 40jährigen ehrenamtlichen Einsatz.

Unser sportliches und geselliges Programm steht im voraussichtlich 3. „Corona-Jahr“ noch etwas unter Vorbehalt. Wir wechseln jetzt in's Team „Zuversicht“ und planen konkrete Termine. Bitte meldet Euch rechtzeitig an, bzw. **meldet Euer Interesse an bestimmten Veranstaltungen an**. Bei evtl. Terminverschiebungen werden wir nur die angemeldeten Interessenten informieren.

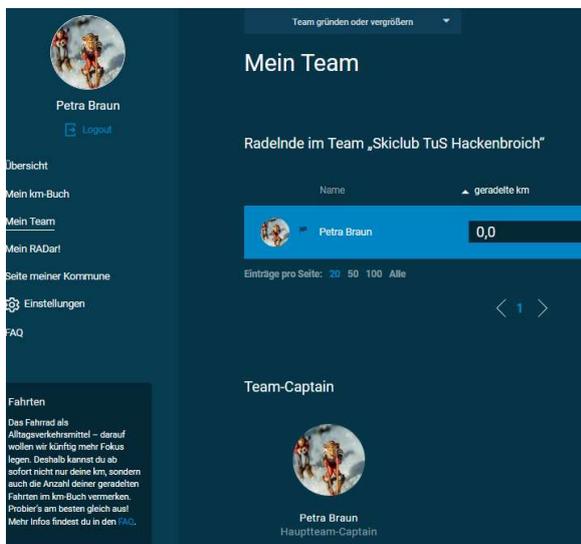
Die Bonn-Tour müssen wir in 2023 planen, da die historischen Orte auch in diesem Jahr voraussichtlich nicht zugänglich sein werden.

Unser Hallentraining liegt seit dem Jahreswechsel in den Händen von Marion und Volker, die uns mit Ihrem Programm nach der Corona Pause wieder richtig fit machen. Beide legen dabei Wert auf Koordination und Beweglichkeit – zwei Aspekte die in jedem Alter im Alltag von großer Bedeutung sind.

Herzliche Grüße und SKI Heil
Eure Petra

Radfahren

Mai und Juli 2022



Jeder geradelte km zählt für unser Team „Skiclub TuS Hackenbroich“
Unser Motto in diesem Jahr:

lieber zweimal mit dem Rad einkaufen und das Auto einmal stehen lassen...
...ist gut für die Gesundheit und die Umwelt

Mit der Stadtradeln App geht das km-zählen ganz einfach.

Petra&Heinz unterstützen Euch dabei.

DonnerstagsRadler in den Sommerferien (30.6. – 4.8.)

In der trainingsfreien Zeit der Sommerferien treffen wir uns donnerstags regelmäßig zum gemeinsamen radeln nach dem Motto:
Wer kütt der kütt - keine große Tour – die Anwesenden entscheiden wohin es geht.

Im letzten Jahr haben wir z.B. einige Eisdielen angefahren.

Treffpunkt:

- **DonnerstagsRadler:** Donnerstags 16:00Uhr Schulzentrum Hackenbroich
- **Stadtradeln:** anmelden unter https://www.stadtradeln.de/index.php?id=171&L=0&team_preselect=11576

Petra Braun

Telefon: 015901287617

Email: petra@phbraun.de

Heinz Braun

Telefon: 015229565451

Email: heinz@phbraun.de

Guten Appetit

Mittwoch, 8. Juni 2022

“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 zum Hallerhof.
Parkplätze sind ausreichend
verfügbar.



Navigation

Da der Hallerhof leider nicht in allen Navigationssystemen als eigener Ort ausgewiesen ist, gebt bitte den „Kölner Hohlweg“ (L91) in Bergheim als Referenz ein. Der Hallerhof ist von dieser Landstraße abgehend ausgeschildert.

Adresse: Hallerhof 1
50129 Bergheim-Oberaußem

Treffpunkt:

- **Alle Teilnehmer: 12:00 Uhr im Hallerhof**
- **Fahrradfahrer: 10:00 Uhr an der Feuerwache Hackenbroich (HubiHof)**

Anmeldung möglichst schnell – bei

Rainer Hellberg

Telefon: 02133-62670

Email: Rainer-Hellberg@t-online.de

Fahrradtour

Donnerstag, 7. Juli 2022



...und weil's so schön war bietet Achim die Tour zum Geißbockheim auch in diesem Jahr an.

Im letzten Jahr haben sich die DonnerstagsRadler spontan das Ziel Geißbockheim gewählt. Die 4er Gruppe war so begeistert von der Strecke, dass wir diese Tour nun in unser Jahresprogramm `22 aufnehmen.

Wir starten entlang des Randkanals und fahren durch den äußeren Grüngürtel Kölns bis zum Ziel in Sülz. Die gesamte Strecke beträgt etwa 55km. Auch Nichttradler sind zum Treffen im Geißbockheim willkommen.



Treffpunkt:

- Radler um 11:00 Uhr Hackenbroich Feuerwache (HubiHof)
- Alle Teilnehmer ca. 13:00 Uhr Geißbockheim,
Franz-Kremer-Allee 1-3, 50937 Köln

Anmeldung zügig, spätestens bis zum 1. Juni – bei

Achim Grohs

Telefon: 02133-532586

Email: achim.grohs@web.de

Fahrradtour

Freitag, 29. Juli 2022

Kloster Langwaden
Ein Gut für Leib und Seele



Auf geht's in Richtung Anstel, hier kommt eine kleine Herausforderung in Form eines Anstieges, welcher aber auch ohne E-Bike, dafür mit etwas mehr Lungenvolumen, zu bewältigen ist.

Danach geht es entspannt über den ca. 10 km langen strategischen Bahndamm in Richtung Langwaden.

Zum Einkehrschwung mit Mittagessen, Imbiss oder Kaffeetrinken empfiehlt sich das „Kloster Langwaden“.

Nach dieser Erholungspause starten wir wieder in Richtung Heimat. Insgesamt werden wir etwa 40 km radeln.

Treffpunkt:

- Radler um 11:00 Uhr Hackenbroich Feuerwache (HubiHof)
- Alle Teilnehmer um 12:30 Uhr Kloster Langwaden

Anmeldung zügig, spätestens bis zum 1. Juli – bei

Birgit und Rolf Keller

Telefon: 02133-26120

Email: rokedo@t-online.de

Wandern

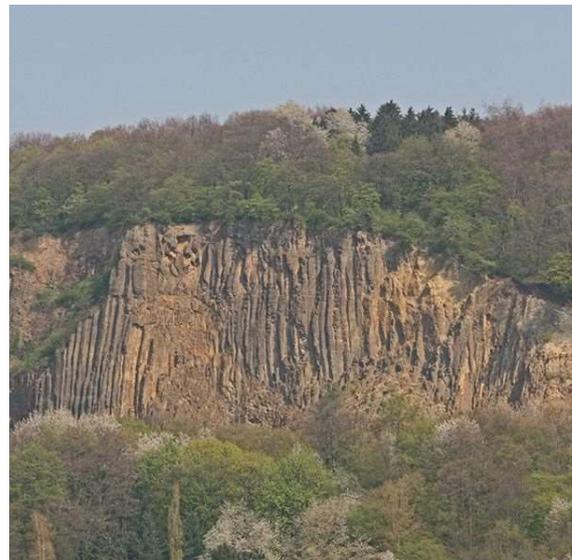
Mittwoch, 7. September 2022

Nördliches Siebengebirge

Mit dem RE6 8:37 Uhr fahren wir über Köln nach Bonn-Oberkassel (an 9:38). Über den Steinbruch am „Blauen See“, den „Nücker Felsenweg“ und den Rheinsteig kommen wir zur „Rabenley“. Der neue „Skywalk“ bietet einen besonderen Blick auf die steinzeitliche Vergangenheit.

Oberhalb von Oberdollendorf machen wir Mittagsrast mit Rucksackverpflegung.

Weiter geht es zum Kloster Heisterbach mit Rundgang.



Der Rückweg zum RE führt uns durch Oberdollendorf zur Station der DB. Länge der Strecke ca. 12 km.

Treffpunkt: um 8:25 Uhr am Bahnhof Dormagen, Gleis Richtung Köln.

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

Anmeldung möglichst schnell, spätestens bis 1.August – bei

Rainer Hellberg

Telefon: 02133-62670

Email: Rainer-Hellberg@t-online.de

Köln-Tour

Donnerstag, 29. September 2022
der Dom von „oben“

Der Dom ist eine vollendete gotische Kathedrale. Allerdings stammen nicht alle Bauteile aus dem Mittelalter. Die Fertigstellung des Domes erfolgte in der Zeit der industriellen Revolution. Nirgendwo wird dies deutlicher als bei einer Führung über die Dächer des Domes. Ihr erwartet einen historischen Holzdachstuhl? Lasst Euch überraschen von einer filigranen Eisenkonstruktion, die älter ist als der Eiffelturm. Wir erkunden hoch über der Stadt unbekannte Turmräume mit Depots und Werkstätten der Dombauhütte. Und lasst Euch überwältigen von einer der spektakulärsten Aussichten, die Köln zu bieten hat.



Den auf- und anregenden Nachmittag lassen wir dann in einem Kölner Brauhaus ausklingen.

Treffpunkt: 15:00 Uhr am Bahnhof Dormagen

Die Führung beginnt um 16:00 Uhr und dauert ca. 1,5 Stunden

Kosten: Führung für max.24 Pers. ca. 20,00 – 25,00 €

Anmeldung möglichst schnell und verbindlich, bei

Anne Witz

Telefon: 02133-2782478

Email: anne.wirtz@koeln.de

Neujahrsempfang

Samstag, 7. Januar 2023

Gemütliches Treffen mit Brunch im „12. Mann“

FROHES NEUES JAHR!

Nimm dir, was du brauchst



Glück



Liebe



Gesundheit



Hoffnung



Konfetti



Mut



Zeit für mich



Gelassenheit

Treffpunkt: ab 11:00 im Vereinshaus des TuS Hackenbroich

Anmeldung bitte bis zum 1. Dezember 2022 bei

Petra Braun

Telefon: 02133-214960

Email: petra@phbraun.de

Skiabteilung TuS „Germania 1930“ Hackenbroich e.V.

Mitglied im Westdeutschen Skiverband

Veranstaltungskalender 2022

Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober
1 So <small>Tag der Arbeit</small>	1 Mi	1 Fr	1 Mo <small>31</small>	1 Do	1 Sa
2 Mo <small>18</small>	2 Do	2 Sa	2 Di	2 Fr	2 So
3 Di	3 Fr	3 So	3 Mi	3 Sa	3 Mo <small>Tag der Dt. Einheit</small>
4 Mi	4 Sa	4 Mo <small>27</small>	4 Do <small>16:00 Uhr DoRadler</small>	4 So	4 Di <small>40</small>
5 Do	5 So <small>Pfingsten</small>	5 Di	5 Fr	5 Mo <small>36</small>	5 Mi
6 Fr	6 Mo <small>Pfingstmontag 23</small>	6 Mi	6 Sa	6 Di	6 Do
7 Sa	7 Di	7 Do <small>Radtour Geißbockheim</small>	7 So	7 Mi <small>Wanderung Siebengebirge</small>	7 Fr
8 So <small>Muttertag</small>	8 Mi <small>Spargel Hallerhof</small>	8 Fr	8 Mo <small>32</small>	8 Do	8 Sa
9 Mo	9 Do	9 Sa	9 Di	9 Fr	9 So
10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Sa	10 Mo <small>41</small>
11 Mi	11 Sa	11 Mo <small>28</small>	11 Do	11 So	11 Di
12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 Mo <small>37</small>	12 Mi
13 Fr	13 Mo	13 Mi	13 Sa	13 Di	13 Do
14 Sa	14 Di	14 Do <small>16:00 Uhr DoRadler</small>	14 So	14 Mi	14 Fr
15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo <small>33</small>	15 Do	15 Sa
16 Mo	16 Do <small>Fronleichnam</small>	16 Sa	16 Di	16 Fr	16 So
17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Sa	17 Mo <small>42</small>
18 Mi	18 Sa	18 Mo <small>29</small>	18 Do	18 So	18 Di
19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 Mo <small>38</small>	19 Mi
20 Fr	20 Mo <small>25</small>	20 Mi	20 Sa	20 Di	20 Do
21 Sa	21 Di	21 Do <small>16:00 Uhr DoRadler</small>	21 So	21 Mi	21 Fr
22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo <small>34</small>	22 Do	22 Sa
23 Mo	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Fr	23 So
24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi	24 Sa	24 Mo <small>43</small>
25 Mi	25 Sa	25 Mo <small>30</small>	25 Do	25 So	25 Di
26 Do	26 So	26 Di	26 Fr	26 Mo <small>39</small>	26 Mi
27 Fr	27 Mo <small>26</small>	27 Mi	27 Sa	27 Di	27 Do
28 Sa	28 Di	28 Do <small>16:00 Uhr DoRadler</small>	28 So	28 Mi	28 Fr
29 So	29 Mi	29 Fr <small>Radtour Langwaden</small>	29 Mo <small>35</small>	29 Do <small>Köln DomFührung</small>	29 Sa
30	30 Do <small>16:00 Uhr DoRadler</small>	30 Sa	30 Di	30 Fr	30 So
31 Di		31 So	31 Mi		31 Mo <small>Reformationstag</small>

Skiabteilung TuS „Germania 1930“ Hackenbroich e.V.

Mitglied im Westdeutschen Skiverband

Programmüberblick 2022/2023

Datum	Veranstaltung	Anmeldung		Kontakt
		bei	bis	
8. Juni 2022	Spargel: Hallerhof (Oberaußem) Alle Teilnehmer: 12:00 Uhr im Hallerhof Radler: 10:00 Uhr Feuerwache Hackenbroich (HubiHof)	Rainer Hellberg	schnellst möglich	02133-62670 Rainer-Hellberg@t-online.de
7. Juli 2022	Radtour: Geißbockheim (55km) Radler: 11:00 Uhr Hackenbroich Feuerwache (HubiHof) Alle Teilnehmer: ca. 13:00 Uhr Geißbockheim, Einkehrschwung mit Mittagessen, Imbiss oder Kaffeetrinken	Achim Grohs	schnellst möglich	02133-62670 achim.grohs@web.de
29. Juli 2022	Radtour: Kloster Langwaden (40km) Radler: 11:00 Uhr Feuerwache Hackenbroich (HubiHof) Alle Teilnehmer: 12:30 Uhr Kloster Langwaden Einkehrschwung mit Mittagessen, Imbiss oder Kaffeetrinken	Birgit & Rolf Keller	schnellst möglich	02133-26120 rokedo@t-online.de
7. Sept. 2022	Wandern: Siebengebirge (12km) Treffpunkt: 8:25 Uhr Bahnhof Dormagen, Gleis Rtg Köln Mittagsverpflegung und Trinken mitnehmen Kloster Heisterbach mit Rundgang und Schlußeinkehr.	Rainer Hellberg	schnellst möglich	02133-62670 Rainer-Hellberg@t-online.de
29. Sept 2022	KölnTour: Domführung (auf dem Dach) Die Führung beginnt um 16:00 Uhr, Dauer ca. 1,5 h Treffpunkt: 15:00 Uhr Bahnhof Dormagen Führung für max.24 Pers. ca. 20,00 – 25,00 €/P anschließend Einkehrschwung im Brauhaus	Anne Wirtz	schnellst möglich	02133-2782478 anne.wirtz@koeln.de
7. Januar 2023	Neujahrsempfang (12ter Mann) Einladung zum gemütlichen Treffen mit Brunch ab 11:00 im Vereinshaus des TuS Hackenbroich	Petra Braun	1. Dez 22	02133-214960 petra@phbraun.de
14. März 2023	Abteilungsversammlung 18:00 Uhr im Clubhaus			

Fitnessstraining

mit Marion und Volker Mehlmann

„alle machen soviel sie können“

montags von 18:30 bis 20:00 in der Turnhalle Hellbüchelstr.
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

Wir über uns

1. Vorsitzende und Abteilungsleiterin:

Petra Braun Tel. 015901287617

2. Vorsitzender (stellv. Abteilungsleiter)

Rainer Hellberg Tel. 02133-62670

Schriftführerin:

Anne Wirtz Tel. 015775069863

Sozialwartin (Mitglied im Ehrenrat):

Anneliese Barth Tel. 015778253984

Delegierte / Vertreterinnen:

Birgit Keller, Heinz Braun, Rainer Hellberg,
Anne Witz, Anneliese Barth

Übungsleiter:

Marion und Volker Mehlmann