TuS Schildgen 1932 e.V.

90 Jahre TuS Schildgen 1932 e.V.

KURSPROGRAMM & VEREINSANGEBOT

Dein Sportverein vor Ort!

www.tus-schildgen.de

@tusschildgen

1. Halbjahr 2022

GARAGENTORE VON KASPERS

Platz, Komfort, Sicherheit: Ihr Fahrzeug verdient eine angemessene Unterkunft. Kaspers bietet Ihnen Garagentore für höchste Ansprüche, abgestimmt auf die Architektur Ihres Hauses.

- Festpreis Garantie
- Meisterliche Montage
- Reichhaltige Auswahl
- Beratung auch vor Ort

VEREINBAREN SIE EINEN BERATUNGSTERMIN

Besuchen Sie unsere Ausstellung und überzeugen Sie sich selbst vom Komfort moderner Garagentore.

Oder lassen Sie sich direkt zuhause fachmännisch beraten. Gemeinsam finden wir das passende Tor für Ihre Garage.

KASPERS

Kaspers GmbH
Altenberger-Dom-Straße 129
51467 Bergisch Gladbach
www.kaspers.de

02202 - 98740

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr	Sa
9.00 - 18.00 Uhr	10.00 - 13.00 Uhr
	März - November

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Sportstätten & TuS-Geschäftsstelle	5
Mitgliedsbeiträge & Fitnesskarte	6
Hinweise zur Kursteilnahme	7
Terminübersicht	9
Kursanmeldung	37
Fitness & Gymnastik Power Fitness	10
Fitness & Gymnastik Jumping Fitness	11
Fitness & Gymnastik Haltung & Bewegung	12
Gesundheit Gutes für den Rücken	15
Gesundheit Zertifizierte Prävention	16
Tanzen	17
Kindersport Eltern-Kind-Sport, Kinderturnen	18
Kindersport Weiterer Kindersport	19
Ballsport Korfball	20
Ballsport Tischtennis	21
Ballsport Weiterer Ballsport	22

Unser Kurs- und Vereinsheft erscheint in einem neuen, frischen Layout. Damit Ihr Euch besser zurechtfindet, haben wir unsere Angebote innerhalb der einzelnen Bereiche chronologisch nach Wochentag sortiert.

Vereinsmitglieder zahlen diesen Kurs mit ihrer Fitnesskarte. Weitere Informationen auf Seite 6.

KURS — Dieses Angebot ist ein Kurs, an dem auch Nichtmitglieder teilnehmen können.

♀ Dieses Angebot richtet sich ausschließlich an Frauen.

♂ Dieses Angebot richtet sich ausschließlich an Männer.

Zwecks Lesbarkeit haben wir in unserem Kursheft entweder die männliche oder die weibliche Form gewählt, natürlich sind jedoch immer alle Geschlechter mitgemeint und bei uns willkommen.

Vorwort

Liebe Sport- und Fitnessfreunde,

das Jahr 2022 ist ein ganz besonderes Jahr für uns, denn der TuS Schildgen 1932 e.V. feiert sein 90-jähriges Bestehen. Und das möchten wir in diesem Jahr gerne mit Euch und allen Freunden unseres Sportvereins zusammen feiern. Freut Euch auf weitere Informationen.

Was sind Eure sportlichen Vorsätze für das neue Jahr? In unserem aktuellen Kurs- und Vereinsprogramm für das 1. Halbjahr 2022 findet Ihr sicherlich das passende Angebot für Euch!

Werft doch einmal einen Blick in unser abwechslungsreiches Angebot, das ihr auf den nachfolgenden Seiten findet. Vom Eltern-Kind-Turnen bis zur Seniorenfitness ist für jede Altersgruppe und das ganz persönliche Fitnesslevel die richtige Gruppe dabei.

Wir sind froh, dass unsere Kurs- und Vereinsangebote im 2. Hallbjahr in nahezu gewohnter Form wieder stattfinden konnten und freuen uns auf die Fortsetzung in 2022. Denn nicht nur der Sport, auch die erlebte Gemeinschaft ist uns allen von enormer Bedeutung. Selbstverständlich werden wir wieder flexibel und angemessen auf mögliche Coronaentwicklungen reagieren, auf die geltenden Hygienauflagen achten und alles tun, um Euch und unsere Übungsleiter zu schützen. Wir bitten und hoffen hier auf Eure Unterstützung und Verständnis.

Und deshalb möchten wir uns rückblickend ganz herzlich bei all unseren Vereinsmitgliedern und Kursteilnehmern bedanken, die uns trotz der weiterhin ungewöhnlichen Umstände die Treue halten. Dieser Dank gilt ebenfalls insbesondere auch unseren Übungsleitungen, die sich in besonderem Maße eingesetzt haben. Zuletzt möchten wir uns bei allen Schildgener Geschäftsleuten, die uns durch ihre Werbeanzeigen tatkräftig unterstützt haben, bedanken.

Bei Interesse findet Ihr weitere Informationen rund um unsere Angebote auf unserer Website, die seit einigen Monaten in einem neuen und frischen Layout erscheint. Auskunft erteilt auch gerne unsere Geschäftsstelle.

Sportliche Grüße

Heike Konold-Barbian
Vorsitzende

Sportstätten

TuS-Halle im EMIL	Zum Scheider Feld 31	51467 Berg Gladbach

Unsere vereinseigene Sporthalle findet Ihr im EMILs Soccercenter im Gewerbegebiet „Zum Scheider Feld". Hier ist auch unsere Geschäftsstelle.

Autofahrer nehmen die Altenberger-Dom-Straße in Richtung Odenthal und biegen kurz vor dem Ortsausgang (ehem. Gaststätte Cramer) in die Straße „Zum Scheider Feld" ein. Nach 450 Metern links in eine kleine Seitenstraße einbiegen. Ein großer Parkplatz befindet sich direkt vor Ort.

Fußgänger und Radfahrer können einen kleinen Fußweg vom „Unterscheider Weg" bzw. „Auf dem Krämersfeld" nehmen.

Concordiaschule	Concordiaweg 20	51467 Berg. Gladbach
Grundschule Katterbach	Kempener Str. 187	51467 Berg. Gladbach
Bürgerzentrum Schildgen	Am Schild 31	51467 Berg. Gladbach
Grundschule Paffrath	Paffrather Str. 296	51469 Berg. Gladbach
Sporthalle IGP	Borngasse 86	51469 Berg. Gladbach
Realschule Im Kleefeld	Im Kleefeld 19	51467 Berg. Gladbach
RTB-Halle	Paffrather Str. 133	51465 Berg. Gladbach
Stadionhalle	Paffrather Str. 133	51465 Berg. Gladbach
Halle NCG	Reuterstr. 51	51465 Berg. Gladbach
Grundschule Gronau	Mülheimer Str. 254	51469 Berg. Gladbach

Geschäftsstelle

EMILs Soccercenter	Tel.	02202 - 258 573	Öffnungszeiten:
Zum Scheider Feld 31	E-Mail	info@tus-schildgen.de	Freitag
51467 Berg. Gladbach	Web	www.tus-schildgen.de	15:00 - 17:00 Uhr

Mitgliedsbeiträge für die Vereinsmitgliedschaft*

Beiträge	**Kinder/Jugendliche[1)]**	**Erwachsene**	**Familien[2)]**
Jahresbeitrag	90,00 €	140,00 €	275,00 €
Halbjahresbeitrag	48,00 €	75,00 €	145,00 €
Aufnahmegebühr	10,00 €	15,00 €	20,00 €
Fördermitglied	ab 15,- € jährlich (Betrag nach Wahl)		

Jährliche Zusatzgebühren	**bis 18 Jahre**	**18 - 25 Jahre**	**ab 25 Jahre**
Korfball[3)]	20,00 €	25,00 €	30,00 €
andere spielende Mannschaft			20,00 €
Versicherung für Begleitungen der Eltern-Kind-Gruppen ohne eigene Vereinsmitgliedschaft			6,00 €

1) Kinder bis 18 Jahre oder bis zum 25. Lebensjahr mit Ausbildungs-/Studienbescheinigung
2) Als Familien gelten Eltern mit ihren Kindern nach 1) – mind. 3 Personen
3) Zusätzlicher Erwerb einer DTB-ID (lebenslang gültig) für die Teilnahme am Spielbetrieb. Einmaliger Eigenanteil von 20,- € ab C-Jugend aufwärts.

Fitnesskarte

Mit der Fitnesskarte seid Ihr als TuS-Vereinsmitglieder flexibler und könnt an den meisten Kursen teilnehmen.

Die Fitnesskarte kann für alle Kurse genutzt werden, die in diesem Heft mit 👤 gekennzeichnet sind.

Die Fitnesskarte ist ausschließlich für Mitglieder erhältlich. Sie kostet 25€ für 10 Einheiten. Je nach Angebot werden ein bis drei Einheiten pro Termin fällig. Ihr zahlt jedoch immer nur für den Termin, an dem Ihr auch teilnehmt.

Die 10er-Karte ist sechs Monate gültig und flexibel einsetzbar, jedoch nicht übertragbar. Erhältlich ist die Fitnesskarte bei unseren Kursleitern.

Für Nichtmitglieder gilt:
Nichtmitglieder melden sich fest für einen Kurs an und zahlen den jeweiligen Kursbeitrag. Aber vielleicht ist die Fitnesskarte ein Anreiz, über eine Mitgliedschaft beim TuS nachzudenken!

Hinweise zur Teilnahme am Kursprogramm

Anmelde- und Teilnahmebedingungen:
Anmeldungen können schriftlich mit dem Anmeldeformular, über unsere Website oder direkt bei der Kursleitung erfolgen. Der Eingang der Anmeldung entscheidet über die Reihenfolge der Belegung des Kurses. Die Zahlung erfolgt ausschließlich über SEPA-Lastschriftverfahren. Die einmal gewählten Kurse sollten nicht gewechselt werden.
Ohne Anmeldung und Gebührenentrichtung entfallen der Versicherungsschutz sowie die Teilnahmeberechtigung. Ein späterer Einstieg ist bei freien Plätzen zu anteiligen Gebühren nach Absprache möglich. Auch eine Schnupperstunde ist jederzeit möglich.
Es erfolgt keine separate Anmeldebestätigung. Nur für den Fall, dass der Kurs bei Eingang der Anmeldung ausgebucht ist, geben wir umgehend Bescheid.

Rücktritt:
Der Rücktritt von einer verbindlichen Anmeldung muss bis spätestens zwei Wochen vor Beginn des Kurses bei der Geschäftsstelle schriftlich erfolgen. Dabei stellen wir 10,00 € Bearbeitungsgebühr in Rechnung. Diese entfällt, wenn ein Ersatzteilnehmer gestellt wird und deshalb eine Rücküberweisung der Kursgebühr nicht erfolgen muss.
Findet der Kurs nicht statt, wird die volle Kursgebühr erstattet. Ein weitergehender Kostenersatz ist ausgeschlossen.

Ferien und Feiertage:
In den Schulferien sowie an gesetzlichen Feiertagen finden – außer bei anderer Vereinbarung mit dem Kursleiter – keine Kurse statt.

Teilnahmebescheinigung:
Die gesetzlichen Krankenkassen fördern nur noch Kurse, die das Siegel "Deutscher Standard Prävention" tragen bzw. entsprechend zertifiziert sind. Wir haben auch solche Angebote im Programm. Dazu erhalten die Teilnehmer nach vorheriger Anfrage bei regelmäßiger Teilnahme von uns eine Bescheinigung über den Kursbesuch, die in der Geschäftsstelle abgeholt werden kann.
Bitte dazu aber auch die unterschiedlichen Richtlinien der einzelnen Krankenkassen beachten.

Ermäßigte Kursgebühren:
Bei Belegung mehrerer verschiedener Kurse wird für jeden weiteren Kurs eine Ermäßigung von 20 % gewährt. Ausgenommen davon sind die Yoga- und Qigong-Kurse.

POLiTO

ODENTHAL SCHILDGEN

Post
Schreiben
Lotto

Schreiben
Reisen
Lotto

Kempener Straße 259 51467 Bergisch Gladbach
Tel. 02202 / 982451
Altenberger-Dom-Straße 38 - 51519 Odenthal
Tel. 02202 / 959577

Bücher-Scheune
der andere Buchladen

Taschenbücher
Kinderbücher
Belletristik
Hörbücher
Geschenkartikel
Jugendbücher
Ratgeber & Reise
uvm.

Auf Wunsch besorgen wir für Sie Musik-CDs, DVDs, Spiele unter
24-Stunden-Bestellservice

www.buecher-scheune.de

Altenberger-Dom-Str.153
51467 Bergisch-Galdbach
Telefon: 02202 238643
Telefax: 02202 238664
Mail: baerenz@buecher-scheune.de

Unsere Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 9.00 - 13. Uhr und 15.00 - 18.30 Uhr
Sa: 9.00 - 13 Uhr

Terminkalender

Sonntag, 02.01.2021	Aktionstag „Fit ins neue Jar“
28. - 30.01.2022	IKF Europa Shield (Korfball)
Samstag, 12.02.2022	Kinderkarnevalssitzung
11.04. - 23.04.2022	Osterferien-Sportprogramm
Sonntag, 03.07.2022	Dorffest in Schildgen

Detaillierte Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen, Wandertagen und **weitere Events**, u.a. im Jubiläumsjahr „90 Jahre TuS Schildgen“ sind auf www.tus-schildgen.de zu finden.

Schnuppern jederzeit möglich

Alle unsere Angebote können unverbindlich ausprobiert werden!
Das besondere Plus: Sämtliche Sportangebote beim TuS Schildgen können jederzeit kostenlos und unverbindlich ausprobiert werden. Bei Vereinsangeboten kann bis zu zweimal „geschnuppert“ werden, Kursangebote einmal. Bei Fragen könnt Ihr euch gerne an unsere Geschäftsstelle wenden.

Lust auf einen Lauftreff?

Wir würden gerne einen regelmäßigen Lauftreff ins Leben rufen. Wer Interesse hat, melde sich bitte in der Geschäftsstelle.

EDEKA Frischemarkt Weiden
Ihr Frischeerlebnis in Bergisch Gladbach-Schildgen
P auch hinter dem Markt, am Bürgerzentrum...

POWER FITNESS

Ein abwechslungsreicher Mix aus Ausdauer und Kräftigung, bei dem wir auch zum Schwitzen kommen wollen. Jede Stunde hat einen anderen Schwerpunkt, mal Zirkeltraining, mal Langhanteltraining, HIIT, ThaiBo, BOP oder Workout...

Fitness-Mix am Montag

KURS ♀ ♂

Verschiedene Übungsleiter und verschiedene Trainingskonzepte wechseln sich ab, sodass das Training sehr abwechslungsreich ist. Details zu den einzelnen Stunden werden durch Aushang und auf der Homepage bekannt gegeben.
Eine Voranmeldung ist nicht nötig, einfach vorbeikommen und mitmachen.
Aktuelle Infos auf www.tus-schildgen.de/fitness-mix.

Montag Kurs 01	19:45 - 20:45 Uhr	Anne Küpper, Kerstin Johann, Annika Heppekausen	TuS-Halle

Kurs-Nr.	Datum	Dauer	Gebühr (je Einheit)
01	03.01. - 20.06.22	fortlaufend	Nichtmitglieder: 3,50 € / Mitglieder: 0,00 €

Fitness-Mix am Mittwoch

KURS ♀ ♂

In lockerem Wechsel führen wir in diesem Kurs überwiegend Herzkreislauf-Training bzw. Gymnastik mit und ohne Handgeräte/ Funktionstraining oder Pilates-Training durch. Das Programm variiert nach Ankündigung (Aushänge) auch unter Berücksichtigung von Teilnehmerwünschen.
Eine Voranmeldung ist nicht nötig, einfach vorbeikommen und mitmachen.
Aktuelle Infos auf www.tus-schildgen.de/fitness-mix.

Mittwoch Kurs 02	19:15 - 20:15 Uhr	Birgit Meid	TuS-Halle

Kurs-Nr.	Datum	Dauer	Gebühr (je Einheit)
02	12.01. - 22.06.22	fortlaufend	Nichtmitglieder: 3,50 € / Mitglieder: 0,00 €

KURS Power Workout

Beim Power Workout wird abwechslungsreiches Training im Ausdauerbereich zur Kräftigung und Stabilisierung geboten. Teilweise werden Gewichte, Therapiebänder, Step etc. eingesetzt. In diesem Kurs steht Freude an der Bewegung zu Musik in der Gruppe an erster Stelle.

Freitag Kurs 03	17:45 - 18.45 Uhr	Birgit Meid	TuS-Halle

Kurs-Nr.	Datum	Dauer	Gebühr
03	12.01. - 22.06.22	22x	Nichtmitglieder: 117,00 € / Mitglieder: 55,00 € (Fitnesskarte: 1 Einheit)

JUMPING FITNESS

Auf und mit den Trampolinen absolvieren wir ein gelenkschonendes, aber hochintensives Ausdauertraining. Zu aktuellen Hits werden über 400 Muskeln trainiert – aber jede/r kann das Training selbst dosieren und wir kommen alle gemeinsam ans Schwitzen.

KURS Jumping Fitness

Hinweis: Termine und aktuelle Zeiten unter www.tus-schildgen.de/jumping. Dort erfolgt auch die Online-Anmeldung. Eine Schnupperstunde nach vorheriger Anmeldung möglich. Die Probestunde ist ebenfalls kostenpflichtig.

Dienstag	19:00 - 20:00 Uhr	TuS-Halle
Dienstag	20:00 - 21:00 Uhr	TuS-Halle
Mittwoch	18:00 - 19:00 Uhr	TuS-Halle
Samstag	10:30 - 11:30 Uhr	TuS-Halle

Leitung: Sandra Küpper, Julia Urbach, Daniela Balczumn

Gebühr (je Einheit)
Nichtmitglieder: 10,00 € / Mitglieder: 5,00 €
Online-Anmeldung notwendig unter:
www.tus-schildgen.de/jumping

Verkauft werden Zehnerkarten zu 100,- € bzw. 50,- €. Die Teilnahme über die Fitnesskarte ist mit zwei Einheiten möglich.

HALTUNG & BEWEGUNG

Sport und Bewegung sind die Säulen für Gesundheit und Wohlbefinden. Gemeinsam und aktiv wollen wir den Bewegungsmangel reduzieren - unsere Angebote sind an die Altersgruppen angepasst.

Fitnesstraining ♀

In unseren Fitnesstrainings ist für jeden individuell, je nach Schwierigkeitsgrad, etwas dabei. Mit angepassten Übungen werden unterschiedliche Muskelgruppen beansprucht, um so fit und beweglich zu bleiben.

Montag	17:30 - 18:30	Stefan Dressler	Halle Concordia
Montag	18:30 - 19:30	Stefan Dressler	Halle Concordia

Fit in jedem Alter 50+ ♀

Ein Angebot für Frauen 50+: wir trainieren moderat und abwechslungsreich unsere Ausdauer, Kraft und Koordination. Ein Ganzkörpertraining mit Musik und Spaß.

Montag	18:00 - 19:00 Uhr	Ramilya Gauf	Halle Paffrath
Montag	19:00 - 20:00 Uhr	Ramilya Gauf	Halle Paffrath

Aktiv & Fit mit Gymnastik ♀

Ein Angebot für Frauen 50+, um mit moderater Bewegung (wieder) in Schwung zu kommen und sich kraftvoller, beweglicher und jünger zu fühlen.

Dienstag	09:00 - 10:00 Uhr	Anne Küpper	TuS-Halle

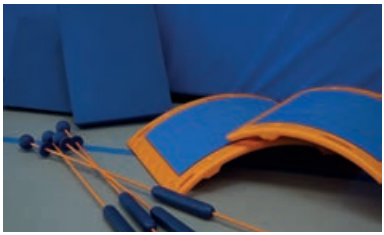
Fit in jedem Alter 50+ ♀ ♂

Bei diesem Ganzkörpertraining trainieren Männer und Frauen 50+ auf moderatem Level gemeinsam Ausdauer, Kraft und Koordination.

Dienstag	18:45 - 19:45 Uhr	Anne Küpper	Halle Paffrath

♀ Fitness-Mix 50+

Fit forever. Mit dem attraktiven Ganzkörperkräftigungstraining – mit und ohne Kleingeräten – fit durch den Alltag. Wir fördern Kraft und Ausdauer mit einem abwechslungsreichen Trainingsprogramm.



Mittwoch	09:00 - 10:00 Uhr	Kerstin Johann	TuS-Halle

♀ Vital-Training

Wer rastet, der rostet. Wir trainieren Kraft, Ausdauer, Balance und Beweglichkeit. Gute Haltung mit fördernden Bewegungen.

Mittwoch	10:00 - 11:00 Uhr	Kerstin Johann	TuS-Halle

♀ ♂ Aktiv Plus

Mobilisation, Stabilisation und Koordination. Bei Aktiv Plus ist der Name Programm. Durch Dehn- und Kräftigungsübungen, Steigerung der Gesamt-Fitness oder sogar gezielte Übungen, auch im Alltag wiederholbar, werden die koordinativen Fähigkeiten, die Motivation oder auch die Gesamt-Beweglichkeit gefördert.

Mittwoch	18:30 - 20:00 Uhr	Thomas Klein	Halle Concordia

♀ Gymnastik 50+

Gymnastik für Frauen 50+: Wir kommen gemeinsam in Bewegung; auch wenn es bereits unterschiedliche Beschwerden gibt, trainieren wir in entspannter Atmosphäre Kraft, Beweglichkeit und Balance.

Mittwoch	18:30 - 19:30 Uhr	Ulrike Reifferscheidt	Halle Katterbach
Donnerstag	17:00 - 18:00 Uhr	Anne Küpper	Halle Gronau

Rhythmische Gymnastik

Ein Ganzkörpertraining für die ältere Generation. Im Vordergrund stehen Sport in der Gruppe und zu Musik, um fit für den Alltag zu bleiben.

Donnerstag	10:00 - 11:00 Uhr	Ulrike Reifferscheidt	TuS-Halle
Freitag	18:00 - 19:00 Uhr	Anne Küpper	Halle Paffrath

Pilates – Balance – Power – Faszien-Yoga

KURS

Wir trainieren ruhig, aber sehr intensiv, Kraft, Balance und Koordination, wir verbessern unsere Beweglichkeit - und bauen gleichzeitig Stress ab. Im 14-tägigen Wechsel liegen die Schwerpunkte auf Faszien-Yoga bzw. Pilates-Balance-Power.

Freitag Kurs 04	09:00 - 10:00 Uhr	Anne Küpper, Ellen Henrichs-Kohlschmidt	TuS-Halle

Kurs-Nr.	Datum	Dauer	Gebühr
04	14.01. - 24.06.22	22x	Nichtmitglieder: 127,50 € / Mitglieder: 82,50 € (Fitnesskarte: 1 bzw. 2 Einheit/en)

GUTES FÜR DEN RÜCKEN

Ziel ist die Stärkung des ganzen Körpers und vor allem des Rückens, um Rückenbeschwerden und Verspannungen vorzubeugen oder zu lindern. Entspannung und Spaß kommen nicht zu kurz.

KURS Wirbelsäulengymnastik

In diesen Kursstunden wird unter besonderer Berücksichtigung der Rücken-, Bauch-, Po- und Hüftmuskulatur ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung, Mobilisation und Stabilisierung der Wirbelsäule und zum Ausgleich von Dysbalancen und zum Gesamtwohlbefinden durchgeführt.

Donnerstag Kurs 05	17:30 - 18:30 Uhr	Elke Wollthan	TuS-Halle
Donnerstag Kurs 06	18:30 - 19:30 Uhr	Elke Wollthan	TuS-Halle
Donnerstag Kurs 07	19:30 - 20:30 Uhr	Elke Wollthan	TuS-Halle

Kurs-Nr.	Datum	Dauer	Gebühr
05	13.01. - 23.06.22	19x	Nichtmitglieder: 101,00 € / Mitglieder: 47,50 €
06	13.01. - 23.06.22	19x	Nichtmitglieder: 101,00 € / Mitglieder: 47,50 €
07	13.01. - 23.06.22	19x	Nichtmitglieder: 101,00 € / Mitglieder: 47,50 € (Fitnesskarte: 1 Einheit)

KURS Rückentraining zum Wochenende

Im Rückentraining wird durch funktionelle Gymnastik insbesondere der Rücken, Bauch- und Nackenmuskulatur mobilisiert und gestärkt. Koordinations- und Gleichgewichtstraining für die Leichtigkeit im Alltag und für einen besseren Schwung durchs Leben.

Freitag Kurs 08	18:45 - 19:45 Uhr	Birgit Meid	TuS-Halle

Kurs-Nr.	Datum	Dauer	Gebühr
08	28.01. - 24.06.22	22x	Nichtmitglieder: 117,00 € / Mitglieder: 55,00 € (Fitnesskarte: 1 Einheit)

ZERTIFIZIERTE PRÄVENTION

Diese Angebote erfüllen die Qualitätskriterien des Leitfadens Prävention des Verbandes der gesetzlichen Krankenkassen „Deutscher Standard Prävention". Die Kurse können daher von den Krankenkassen bezuschusst werden. Voraussetzung ist eine regelmäßige Teilnahme an den Kursen. Fragt hierzu bei Eurer Krankenkasse nach. Bitte sprecht uns vor der Teilnahme an den Kursen an!

Qigong

KURS

Qigong ist eine ganzheitlich auf Körper, Seele und Geist wirkende Methode. Entspannende und stärkende Körperhaltungen, Bewegungen sowie Meditation wirken harmonisierend und kräftigend. Qigong ist für jeden geeignet und leicht zu erlernen. Dieser Kurs fällt unter unsere zertifizierten Präventionsangebote. Ein zertifizierter Kurs umfasst 10 Kurseinheiten.

Montag 17:00 - 18:30 Uhr Andrea Dittrich Bürgerzentrum
Kurs 09

Kurs-Nr.	Datum	Dauer	Gebühr
09-1	10.01. - 21.03.22	10x	Mitglieder* & Nichtmitglieder: 100,00 €
09-2	28.03. - 20.06.22	7x	Nichtmitglieder: 70,00 € / Mitglieder: 52,50 €

* Mitglieder können auch für 75,00€ teilnehmen. Eine Krankenkassen-Kostenübernahme ist dann jedoch nicht möglich.

Yoga

KURS

Die Yogastunde beginnt mit einer kurzen Entspannungsphase - wie eine Auszeit von der Hektik des Alltags - und bereitet auf die ruhigen, kraftvollen und gleichzeitig entspannenden Yogaübungen vor. Wir dehnen und kräftigen den gesamten Körper. Verspannungen werden gelöst und die Flexibilität verbessert sich. Den Abschluss bildet eine ausgiebige Entspannungsphase, in der unterschiedliche Entspannungstechniken angewendet werden. Zertifizierter Kurs: 12 Übungsstunden.

Dienstag 17:15 - 18:45 Uhr Ellen Henrichs-Kohlschmidt TuS-Halle
Kurs 10

Kurs-Nr.	Datum	Dauer	Gebühr
10-1	11.01. - 29.03.22	12x	Mitglieder* & Nichtmitglieder: 120,00 €
10-2	05.04. - 21.06.22	8x	Nichtmitglieder: 80,00 € / Mitglieder: 60,00 €

* Mitglieder können auch für 90,00€ teilnehmen. Eine Krankenkassen-Kostenübernahme ist dann jedoch nicht möglich.

(Fitnesskarte: je 3 Einheiten)

KURS „Haltung & Bewegung“

... durch Ganzkörpertraining. Dieser Kurs ist ein präventives Bewegungsangebot für Erwachsene. Ziele des Kurses sind vor allem die Verbesserung der Ausdauer und Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen. Unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen bieten wir auch (Wieder-) Einsteigern die Möglichkeit, etwas für ihre Gesundheit, Fitness und Beweglichkeit zu tun. Der zertifizierte Kurs umfasst 12 Einheiten.

Dienstag 10:15 - 11:15 Uhr Anne Küpper TuS-Halle
Kurs 11

Kurs-Nr.	Datum	Dauer	Gebühr
11-1	04.01. - 29.03.22	12x	Mitglieder & Nichtmitglieder: 64,00 €
11-2	05.04. - 05.07.22	12x	Mitglieder & Nichtmitglieder: 64,00 €

TANZEN

KURS Gesellschaftstanz

Tanzen ist Gymnastik für Körper, Geist und Seele. Tanzen macht Spaß, hält fit und gesund und man bleibt beweglich bis ins hohe Alter. Also tanzt doch mal wieder!

Donnerstag 20:00 - 21:30 Uhr Hildegard Schwarzkopf Bürgerzentrum
Kurs 12

Kurs-Nr.	Datum	Dauer	Gebühr
12-1	13.01. - 17.03.22	9x	Nichtmitglieder: 81,00 € / Mitglieder: 50,00 €
12-2	24.03. - 23.06.22	10x	Nichtmitglieder: 90,00 € / Mitglieder: 55,50 €

KURS Erlebnistanz 55+

In diesem neuen Tanzkurs, speziell für die Älteren unter uns, werden Elemente aus Gesellschaftstanz, Folklore, Square Dance, Line Dance und Englischem Kontratanz vereint. Man braucht keinen Tanzpartner und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wer sich gerne nach Musik bewegen und neu Erlerntes in Bewegung umsetzen möchte, ist herzlich willkommen.

Dienstag 15:00 - 16:00 Uhr Susanne Rohleff TuS-Halle
Kurs 13

Kurs-Nr.	Datum	Dauer	Gebühr (pro Einheit / Schnupperkurs)
13	11.01. - 15.03.22	10x	Nichtmitglieder: 3,50 € / Mitglieder: 2,50 € (Fitnesskarte: 1 Einheit)

ELTERN-KIND-SPORT & KINDERTURNEN

Der TuS Schildgen ist bekannt für sein Sportangebot für Kinder und als anerkannter kinderfreundlicher Sportverein ausgezeichnet. Bei uns können alle Kinder mitturnen, denn Inklusion wird bei uns groß geschrieben.

Eltern-Kind-Sport ♀ ♂

Wir ermöglichen Kindern ab ca. 1,5 Jahren, die schon laufen können, Spaß und Freude an Bewegung in einer Gruppe zu finden. Die (Groß-)Eltern unterstützen hierbei aktiv ihre Kinder und motivieren sie.

Montag	16:30 - 17:30 Uhr	Eltern-Kind-Sport	Halle Concordia
Dienstag	16:30 - 17:30 Uhr	Eltern-Kind-Sport	Halle Concordia
Dienstag	16:30 - 17:15 Uhr	Eltern-Kind-Sport	Halle Paffrath
Freitag	15:30 - 16:30 Uhr	Eltern-Kind-Sport	Halle Katterbach

Kinderturnen ♀ ♂

Beim Kinderturnen (ab ca. 3 Jahren) sammeln die Kinder ohne Begleitung abwechslungsreiche sportliche Erfahrungen. Ziel ist es, so den Grundstein für lebenslangen Spaß am Sport zu legen. Gerätelandschaften laden zum freien Turnen ein, aber auch gemeinsame Angebote und kleine Ball- und Mannschaftspiele werden angeleitet. Jeweils abgestimmt auf das Alter der Kinder.

Dienstag	16:30 - 17:30 Uhr	3 - 6 Jahre	Halle Concordia
Dienstag	17:15 - 18:00 Uhr	4 - 6 Jahre	Halle Paffrath
Dienstag	18:00 - 18:45 Uhr	ab 6 Jahre	Halle Paffrath
Donnerstag	15:30 - 16:30 Uhr	3 - 4 Jahre	Halle Concordia
Donnerstag	16:30 - 17:30 Uhr	4 - 6 Jahre	Halle Concordia
Donnerstag	17:30 - 18:30 Uhr	ab 6 Jahre	Halle Concordia
Freitag	16:30 - 17:30 Uhr	4 - 6 Jahre	Halle Katterbach

WEITERER KINDER-/JUGENDSPORT

Neben dem Kindersport für unsere Kleinsten bieten wir weitere Angebote für ältere Kinder an. Tanzen, Akrobatik oder Jungensport – hier ist sicherlich etwas für alle dabei.

♀ ♂ Tanz-Mix

Bei unserem Zumba-Tanz-Mix haben Klein und Groß gemeinsam Spaß an der Bewegung zur Musik. Wir tanzen zu aktuellen Hits und üben leichte Choreographien ein. Ein Angebot für Kinder, bei dem aber auch gerne die Eltern mittanzen dürfen.

Montag	17:00 - 18:00	Marina Santos Ferreira	ab 6 Jahre	TuS-Halle

♀ Akrobatik für Mädchen

Turnen mit einem oder mehreren Partnern - so kann man Bodenakrobatik beschreiben. Gemeinsam baut man in der Gruppe Pyramiden oder zu zweit einzelne Figuren. Mit der Zeit werden diese immer höher und reizvoller.

Mittwoch	16:45 - 18:30	Regina Schmidt	ab 6 Jahre	Concordia

♂ Ganzkörperfitness für Jungs

Komm aus deiner Komfortzone raus! Dieses Ganzkörpertraining speziell für Jugendliche ab 13 Jahren verbindet Gewichtheben, Sprinten, Eigengewichtsübungen und Turnen miteinander.

Mittwoch	17:00 - 18:00	Stefan Dressler	ab 13 Jahre	TuS-Halle

KORFBALL

Korfball – in Deutschland eher unbekannt, rund um Bergisch Gladbach jedoch gelebt und geliebt. DIE gemischtgeschlechtliche Teamsportart, von der Jugend bis ins Seniorenalter. Somit ist für jede/n etwas dabei, egal ob einfach nur Spaß am Sport oder leistungsorientierter Wettkampfbetrieb – komm doch einfach mal vorbei.

Kinder & Jugendliche ♀ ♂

Korfball wird bei uns schon für Kinder ab 5 Jahren angeboten. Kinder und Jugendliche lernen in einer vielseitigen Sportart wichtige Werte wie Gleichberechtigung oder Fairplay und erleben Teamgeist in ihren Mannschaften.

Montag	17:00 - 18:15 Uhr	F-Jugend (Jg. 2014/15)	Halle Katterbach
Montag	18:00 - 19:15 Uhr	E-Jugend (Jg. 2012/13)	TuS-Halle
Dienstag	17:00 - 18:15 Uhr	E-Jugend (Jg. 2012/13)	Halle Katterbach
Montag	18:15 - 19:30 Uhr	D-Jugend (Jg. 2010/11)	Halle Katterbach
Freitag	18:15 - 19:30 Uhr	D-Jugend (Jg. 2010/11)	Halle Katterbach
Montag	18:30 - 20:00 Uhr	C-Jugend (Jg. 2008/09)	Halle Kleefeld
Donnerstag	18:00 - 20:00 Uhr	C-Jugend (Jg. 2008/09)	Halle Katterbach
Dienstag	18:15 - 19:45 Uhr	B-Jugend (Jg. 2006/07)	Halle Katterbach
Freitag	17:00 - 18:30 Uhr	B-Jugend (Jg. 2006/07)	Halle Kleefeld
Dienstag	18:00 - 20:00 Uhr	A-Jugend (Jg. 2003-05)	Halle NCG
Freitag	18:00 - 19:30 Uhr	A-Jugend (Jg. 2003-05)	Halle Kleefeld

Änderung bei den Trainingszeiten vorbehalten. Aktuelle Trainingszeiten auf www.tus-schildgen.de oder auf Anfrage unter korfball@tus-schildgen.de.

♀ ♂ Erwachsene

Ob leistungsorientierter Sport in der höchsten deutschen Korfball-Liga oder einfach nur aus Freude und Spaß an Bewegung mit dem Ball in unserer Hobbygruppe – auch im Erwachsenenalter gibt es bei uns eine Vielzahl an Mannschaften für jedes Leistungsniveau.

Montag	20:00 - 21:30 Uhr	Erwachsene 1	Halle Kleefeld
Freitag	20:00 - 22:00 Uhr	Erwachsene 1	Halle Kleefeld
Dienstag	20:00 - 21:30 Uhr	Erwachsene 2/3	RTB-Halle
Freitag	19:00 - 20:30 Uhr	Erwachsene 2/3	Halle Kleefeld
Freitag	20:00 - 21:30 Uhr	Hobby	Halle Katterbach

TISCHTENNIS

Wir beim Tischtennis sind eine buntgemischte Gruppe und sind mit viel Freude und Engagement dabei. Dies beweisen wir bei unseren Wettkämpfen in der 2. Kreisklasse Nord des WTTV, in der Hobbyliga oder einfach mit viel Spaß beim Training. Wir freuen uns auf jede Bereicherung unserer Tischtennisgruppe, auch im Jugendbereich.

♀ ♂ Jugend

In unserer Jugendgruppe können 8- bis 16-jährige unter Anleitung eines lizenzierten Junioren-Tischtennistrainers spielerisch das Tischtennisspielen lernen.

Dienstag	17:45 - 19:30	Winn Ye Thuya	Halle Concordia

♀ ♂ Erwachsene

Unsere erwachsenen Tischtennisspieler ab 17 Jahren trainieren ebenfalls in der Halle Concordia. Schnuppern ist am Dienstag und Donnerstag möglich.

Dienstag	19:30 - 22:00 Uhr	Halle Concordia
Donnerstag	19:30 - 22:00 Uhr	Halle Concordia

WEITERER BALLSPORT

Verschiedene weitere Gruppen und Mannschaften aus unterschiedlichen Sportarten runden unser Ballsport-Angebot ab.

Basketball ♀ ♂

In dieser Gruppe wird Basketball nach den internationalen Regeln trainiert und vor allem gespielt. Diese Gruppe ist also für Fortgeschrittene, aber auch für Anfänger, bestens geeignet.

Mittwoch	20:00 - 22:00 Uhr	Thomas Klein	Halle Concordia

Volleyball ♀ ♂

Wer schon mal Volleyball gespielt hat und wem die Grundtechniken geläufig sind, der ist herzlich eingeladen, ein Teil der Gruppe zu werden. Teile mit uns den Spaß, den wir beim Spielen haben. Wir sind eine altersgemischte Gruppe.

Freitag	20:15 - 21:45 Uhr	Klemens Höger	Halle Paffrath

Offenes Ballspiel ♂

Jeden Montag zwischen 19:00 und 20:30 Uhr treffen sich die Alt-Herren Paffrath zum Ballspiel in der Sporthalle der IGP. Altersbedingt freuen wir uns auf „jüngeren" Zuwachs. Da uns nur die halbe Halle zur Verfügung steht, ist die Teilnehmerzahl auf maximal 18 Spieler begrenzt. Bei geschlossener Halle im Sommer spielen wir, zur selben Zeit, auf dem Kleinfeldplatz neben dem Sportplatz der IGP. Interessenten kommen einfach einmal vorbei.

Montag	19:00 - 20:30	Roland Kleissendorf	Halle IGP

Ballspielmix / Fit and Play ♂

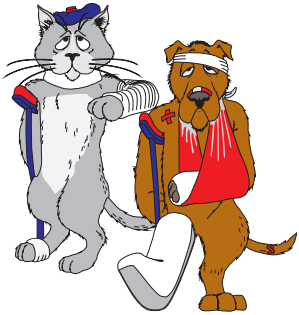
Verschiedene Ballsportarten werden in dieser Stunde gespielt. Unsere Herren treffen sich freitags zum Auspowern mit diversen Ballsportarten und somit einem unterschiedlichen Programm.

Freitag	18:30 - 20:15 Uhr	Thomas Klein	Halle Concordia
Freitag	20:15 - 22:00 Uhr	Thomas Klein	Halle Concordia

Dr. med. vet.

Karin Steppuhn

Kleintierpraxis



Voiswinkeler Straße 27
51467 Bergisch Gladbach
Tel. 0 22 02 - 86 36 36
Fax 0 22 02 - 86 36 37
www.karin-steppuhn.de

Wir bitten um telefonische Terminvereinbarung

Terminsprechstunde:
Mo. - Do.: 10 - 12 und 16 - 19 Uhr
Fr.: 10 - 12 und 13 - 16 Uhr
Sa.: 10.30 - 12.30 Uhr

otter getränke

Zehntweg 14 · 51467 Bergisch Gladbach
Tel.: (02202) 8 20 33 · Fax: (02202) 87 77
www.otter-getraenke.de

Kurs- & Vereinsprogramm 1. Halbjahr 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH
17:00 - 18:30 Uhr **Qigong** Bürgerzentrum S. 16 (Kurs 09)	09:00 - 10:00 Uhr **Aktiv & Fit mit Gymnastik** TuS-Halle S. 12	09:00 - 10:00 Uhr **Fitness-Mix 50+** TuS-Halle S. 13
17:30 - 18:30 **Fitnesstraining** Halle Concordia S. 12	10:15 - 11:15 Uhr **„Haltung & Bewegung"** TuS-Halle S. 17 (Kurs 11)	10:00 - 11:00 Uhr **Vital-Training** TuS-Halle S. 13
18:00 - 19:00 **Fit in jedem Alter 50+** Halle Paffrath S. 12	17:15 - 18:45 Uhr **Yoga** TuS-Halle S. 16 (Kurs 10)	18:00 - 19:00 Uhr **Jumping Fitness** TuS-Halle S. 11 (Kurs)
18:30 - 19:30 **Fitnesstraining** Halle Concordia S. 12	17:45 - 19:30 Uhr **Tischtennis (Jugend)** Halle Concordia S. 21	18:30 - 20:00 Uhr **Aktiv Plus** Halle Concordia S. 13
19:00 - 20:00 **Fit in jedem Alter 50+** Halle Paffrath S. 12	18:45 - 19:45 Uhr **Fit in jedem Alter 50+** Halle Paffrath S. 12	18:30 - 19:30 Uhr **Gymnastik 50+** Halle Katterbach S. 13
19:00 - 20:30 **Offenes Ballspiel** Halle IGP S. 22	19:00 - 20:00 Uhr **Jumping Fitness** TuS-Halle S. 11 (Kurs)	19:15 - 20:15 Uhr **Fitness-Mix am Mittwoch** TuS-Halle S. 10 (Kurs 02)
19:45 - 20:45 **Fitness-Mix am Montag** TuS-Halle S. 10 (Kurs 01)	20:00 - 21:00 Uhr **Jumping Fitness** TuS-Halle S. 11 (Kurs)	20:00 - 22:00 Uhr **Basketball** Halle Concordia S. 22
	19:30 - 22:00 Uhr **Tischtennis (Erw.)** Halle Concordia S. 21	

Unser umfangreiches Angebot für Kinder & Jugendliche sowie die Trair
Stand: 30.11.2021 - Änderungen vorbehalten. Akt

DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
10:00 - 11:00 Uhr **Rhythmische Gymnastik** TuS-Halle S. 14	09:00 - 10:00 Uhr **Pilates-Balance-Power-Yoga** TuS-Halle S. 14 (Kurs 04)	10:30 - 11:30 Uhr **Jumping Fitness** TuS-Halle S. 11 (Kurs)
17:00 - 18:00 Uhr **Gymnastik 50+** Halle Gronau S. 13	17:45 - 18:45 Uhr **Power Workout** TuS-Halle S. 10 (Kurs 03)	
17:30 - 18:30 Uhr **Wirbelsäulengymnastik** TuS-Halle S. 15 (Kurs 05)	18:00 - 19:00 Uhr **Rhythmische Gymnastik** Halle Paffrath S. 14	
18:30 - 19:30 Uhr **Wirbelsäulengymnastik** TuS-Halle S. 15 (Kurs 06)	18:30 - 20:15 Uhr **Ballspielmix** Halle Concordia S. 23	
19:30 - 20:30 Uhr **Wirbelsäulengymnastik** TuS-Halle S. 15 (Kurs 07)	18:45 - 19:45 Uhr **Rückentraining** TuS-Halle S. 15 (Kurs 08)	
20:00 - 21:30 Uhr **Gesellschaftstanz** Bürgerzentrum S. 17 (Kurs 12)	20:15 - 22:00 Uhr **Fit and Play** Halle Concordia S. 23	
19:30 - 22:00 Uhr **Tischtennis (Erw.)** Halle Concordia S. 21	20:15 - 21:45 Uhr **Volleyball** Halle Paffrath S. 22	

ningszeiten der Korfballabteilung sind auf den Seiten 18 - 20 zu finden.
tuelle Informationen unter www.tus-schildgen.de.

„DIE NATUR VOR DER HAUSTÜR. DEN BACH IM KELLER.“

Das Leben passiert. Wir versichern es.

Starkregenschutz für Ihr Zuhause.
Jetzt zusätzlich versichern.

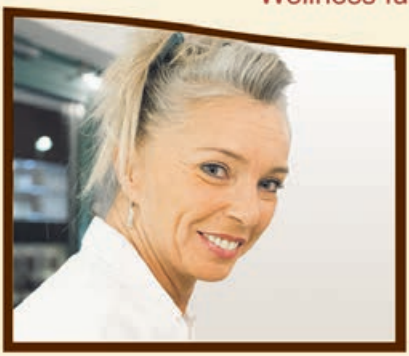
Geschäftsstelle **Bernd Barbian**
Altenberger-Dom-Str. 20 · 51519 Odenthal
Telefon 02202 97186 Mobil 0173 3006292
b.barbian@gs.provinzial.com

Immer da. Immer nah.

PROVINZIAL

CH cosmetics®

Wellness für alle Sinne



- Permanent Make-up
- Kosmetik
- Micro-Needling
- Fußpflege
- Plasmatechnologie
- Massagen

CH-cosmetics

Altenberger-Dom-Straße 127 | 51467 Bergisch Gladbach
Telefon: (02202) 10 80 66-0
info@ch-cosmetics.com | www.ch-cosmetics.com

Nähgalerie in Schildgen

Andrea Dinter

- Fachgerechte Änderungen
- Kurzwaren
- Stickereien
- Einzelstücke aus eigener Schneiderwerkstatt
- Reinigungs- und Schuster Annahmestelle

STICH BY STICH
STICHBYSTICH.DE

02202 / 98 16 15

www.stichbystich.de

Altenberger-Dom Str. 175 · Bergisch Gladbach

Seediver Wasserwelten

www.seediver.com

Tauchsportfachgeschäft

- Revisionen aller Hersteller
- Fachwerkstatt

seediver Tauchsport

Sportschwimmequipment

- Bademoden
- Schnorchelflossen
- Badehauben
- Schwimmbrilllen
- Kurz: alles, was man zum Schwimmen und Schnorcheln benötigt

Generalvertretung Berger

▪ persönlich ▪ nah ▪ digital

Go for it!

Sich einfach sicher fühlen.

AXA Generalvertretung **Thorsten Berger**

Unterscheider Weg 6 · 51467 Bergisch Gladbach

Tel.: 02202 - 926 34 77 · www.berger-ag.de

Stern-Apotheke

Christiane Kuhlmann
Okka Peters

Altenberger-Dom-Str 113
51467 Bergisch-Gladbach

Telefon: 02202 / 85932
Fax: 02202 / 83013
eMail: Stern-Apotheke@gmx.de

Anita
SINCE 1886
ACTIVE

Elisabeth
FEHL

Wäsche Boutique
Elisabeth Fehl GmbH

Altenberger Dom Straße 124E
51467 Bergisch Gladbach
Tel.: 0 22 02 / 86 21 55

Like us on Facebook

Instagram
@waeschefehl

Qualität, die überzeugt!

Seit über 60 Jahren frische Waren auf den Wochenmärkten in

Bergisch Gladbach • Paffrath • Schildgen

Obst · Südfrüchte · Gemüse · Exoten

SCHLAGHECKEN

Friedhelm Schlaghecken
Kalmüntener Straße 98 · 51467 Bergisch Gladbach
Tel.: 0 22 02 / 8 60 17 • Mobil: 01 72 / 257 91 29 • Fax: 0 22 02 / 8 21 65
www.schlaghecken.com • friedhelmschlaghecken@t-online.de

Weil ich hier zufrieden bin,geh ich immer wieder hin!

Ihr Blumenfachgeschäft in Bergisch Gladbach

Viva Flora ®

BLUMEN & MEHR

Kempener Str.166
51467 Bergisch Gladbach
Tel. 0 22 02 / 86 33 66 - mail: info@vivaflora.de
oder besuchen Sie uns unter www.vivaflora.de

Seediver Tauchsport

Seediver Wasserwelten

Sportschwimmequipment

- Bademoden
- Schnorchelflossen
- Badehauben
- Schwimmbrillen

Kurz: alles, was man zum Schwimmen und Schnorcheln benötigt.

Tauchsportfachgeschäft

- Fachberatung
- Revisionen aller Hersteller
- Fachwerkstatt
- Neopren
- Füllstation
- Trockenanzüge

Altenberger - Dom - Straße 127, 51467 Bergisch Gladbach

www.seediver.com

POOL-GUENSTIGER.DE

Wasserpflege
Heizung
Solar
Folien
Aufstellbecken
Leitern
Chlor
Pools & Zubehör
Kescher
Pumpen
Spielzeug
Reinigung
Schläuche
Filter
Abdeckungen
Thermomter

Altenberger - Dom - Straße 127, 51467 Bergisch Gladbach

www.pool-guenstiger.de

KÜRTEN | LINDLAR | ODENTHAL | SCHILDGEN | WIPPERFÜRTH

Nicht nur im Ballsport enorm wichtig: Rückendeckung.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Daumen drücken, mitfiebern und füreinander da sein – ohne Leidenschaft keine Spitzenleistung: Das gilt im Sport wie für unsere Genossenschaftliche Beratung.

volksbank-berg.de

Volksbank Berg

BRUNGS
FRISEURE

Altenberger -Dom-Straße 135
51467 Bergisch Gladbach(-Schildgen)
Telefon (0 22 02) 8 11 72

WELLA PROFESSIONALS

www.brungs-friseure.de

KFZ DB Brunswicker MEISTERBETRIEB

- KFZ-Reparaturen aller Fabrikate
- TÜV/AU-Abnahme im Hause
- Karosserieinstandsetzung
- Klimaanlagen-Service
- Autoglasservice

AUTO CREW

WERKSTATT DES VERTRAUENS 2021
ausgewählt vom Autofahrer
www.werkstattdesvertrauens.de

KFZ Brunswicker OHG • Zum Scheider Feld 35
51467 Bergisch Gladbach-Schildgen • Tel.: (0 22 02) 8 55 56
kfz-brunswicker@t-online.de • www.kfz-brunswicker.de

Zum Scheider Feld 31 · 51467 Bergisch Gladbach
(Schildgen im Gewerbegebiet) · Tel.: 02202 2098888

Online buchen unter: www.emils-soccercenter.de

UHREN
02202-982061

BROICH

W. BROICH GMBH - ALTENBERGER-DOM-STRASSE 139-143 - BERG. GLADBACH-SCHILDGEN

Ray-Ban®

GENUINE SINCE 1937

AUGENOPTIK
02202-982060

BROICH

W. BROICH GMBH - ALTENBERGER-DOM-STRASSE 139-143 - BERG. GLADBACH-SCHILDGEN

Kursanmeldung

Persönliche Angaben

Name _____

Geburtsdatum _____

Straße, Haus-Nr. _____

PLZ, Ort _____

TuS-Mitglied ☐ Ja ☐ Nein

Kursbezeichnung (inkl. Kursnummer)

1. _____

2. _____

SEPA-Lastschriftmandat

Zahlungsempfänger: TuS Schildgen 1932 e.V., Zum Scheider Feld 31, 51467 Bergisch Gladbach
Gläubiger-ID: DE09TUS00000454446, Mandatsreferenz: IHR NACHNAME
Ich ermächtige den TuS Schildgen 1932 e.V. einmalig die Gebühren von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom TuS Schildgen 1932 e.V. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber _____

Straße, Haus-Nr. _____

Kreditinstitut _____

IBAN _____

_____ _____

Ort, Datum Unterschrift Kursteilnehmer

Bitte auch die Rückseite beachten!

Einwilligung in die Datenverarbeitung

Die Angaben in der Anmeldung für den Kurs sind für die Durchführung des Kurses erforderlich, hierbei handelt es sich um Pflichtangaben. Die Pflichtangaben im vorstehenden Antrag erkenne ich an.

Damit wir Sie über Stunden, die ausfallen, informieren können (z.B. Leiter/Leiterin erkrankt), bitten wir Sie um die folgenden freiwilligen Angaben.

Außerdem nutzen wir Ihre E-Mailadresse, um Ihnen unsere TuS-Infomail (Newsletter) ca. einmal monatlich zuzuschicken. Falls nicht gewünscht, bitte diesen Absatz durchstreichen.

Telefonnummer _____

E-Mailadresse _____

Mir ist bekannt, dass die Einwilligung in die Speicherung der vorbenannten Angaben freiwillig erfolgt und jederzeit durch mich ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden kann.

_____ _____

Ort, Datum Unterschrift Kursteilnehmer

Impressum

Herausgeber: TuS Schildgen 1932 e.V.
Zum Scheider Feld 31
51467 Bergisch Gladbach

Kontakt: Telefon: 02202 - 258 573
E-Mail: info@tus-schildgen.de
Web: www.tus-schildgen.de

Redaktion: Selina Kipke, Kerstin Johann

Layout: Martin Büchel Marketing Services
www.martinbuechel.de

CENTER SHOP

Da geht was.

DEUTSCHLAND TEST 2019 2020

DEUTSCHLANDS BESTE

SONDERPOSTENMÄRKTE CENTERSHOP

VERBRAUCHERBEWERTUNGEN ZU 20 000 MARKEN

www.deutschlandtest.de

FOCUS MONEY

77x

DIE WELT Preis-Champions in der Kundenbegeisterung

CENTERSHOP

Im Vergleich: 3.000 Unternehmen branchenübergreifend 200 Gold | 200 Silber | 200 Bronze

www.preis-champions.de

ServiceValue GmbH 04|2021

Verantwortlich für Kundenbefragung und Auszeichnung ist die ServiceValue GmbH

- Markenprodukte
- Sonderposten
- Saisonartikel
- Haushalt
- Drogerie
- Dekoration
- Textil
- Schreib- & Spielwaren
- Lebensmittel
- Tierbedarf
- Baumarkt
- u. v. m.

Sie finden uns auch hier:

Mülheimer Straße 81 • 51469 Bergisch Gladbach

Paffrather Straße 184-188 • 51469 Bergisch Gladbach

Die aktuellsten Angebote finden Sie immer auf: www.centershop.de

...wenn man einen Finanzpartner hat, der den Jugendsport vor Ort unterstützt und fördert.

#GemeinsamAllemGewachsen

100pro
Das junge Angebot der Kreissparkasse Köln
www.ksk-100pro.de

Wenn's um Ihr Geld geht
Kreissparkasse Köln