



TuS 1882- NEWSLETTER

Januar 2025
Ausgabe 1

Informationen rund um den Verein

IN DIESER AUSGABE

Zum neuen Jahr

Rückblick Vereinsevent

Yoga

Arbeitsgruppe
Vereinsheim



Newsletter #4

Liebe TuS-Familie,

mit guten Vorsätzen ins neue Jahr 2025. Mit dem aktuellen Newsletter schauen wir noch kurz ins alte Jahr, stellen euch aber auch ein aktuelles Angebot des Vereins vor. Macht gern Werbung dafür, unsere TuS-Familie kann gern wachsen...

Ich wünsche euch und euren Familien alles Gute, viel Glück und beste Gesundheit im neuen Jahr!

Mit sportlichen Grüßen
Euer

Matthias Jäweck

Zum neuen Jahr

Was wird uns das neue Jahr 2025 bringen? Diese Frage stellt man sich persönlich für das eigene Leben, die Familie, den Beruf... Auch wir vom Verein stellen uns diese Frage: Welche Herausforderungen und „Überraschungen“ wird es geben? Können wir unsere vielfältigen Sportangebote weiter anbieten? Halten uns unsere Mitglieder die Treue? Wird es kurzfristige Sperrungen oder kaputte Gerätschaften geben, die einen Sportbetrieb beeinträchtigen? Wie erfolgreich werden unsere Mannschaften in den verschiedenen Ligen abschneiden? Bleiben uns unsere Trainerinnen und Trainer erhalten, ohne die eine solche Vielfalt an Angeboten nicht möglich ist?

Ihr seht, es gäbe viele Fragen für unseren Verein. Zum Glück wissen wir es nicht im Vorfeld, was passieren wird. Daher müssen wir uns überraschen lassen. Ihr könnt euch aber sicher sein, dass sich der Vorstand und die Abteilungsleitungen immer bemühen werden, mögliche Probleme zu lösen und Alternativen zu finden, um den Sportbetrieb aufrecht zu erhalten.

Sagt uns Bescheid, wenn mal etwas „nicht läuft“. Gebt uns aber auch die Chance und etwas Zeit, sich darum zu kümmern. Wir machen das alles im Ehrenamt. Dabei gilt: Unmögliches wird sofort erledigt, Wunder dauern etwas länger!

In diesem Sinne wünschen wir vom Vorstand allen Mitgliedern des Vereins ein erfolgreiches und verletzungsfreies Jahr 2025.

Rückblick: Vereinsevent am 1. Advent 2024

Am 01. Dezember hatten wir alle Mitglieder sowie Trainerinnen und Trainer des Vereins eingeladen, zum Vereinsheim auf dem Birkenberg zu kommen. (Vorgestellt hatten wir unser Hugo-Ehlen-Heim ausführlich bereits in der Ausgabe #3).

„Vereinszusammenhalt stärken - gegen die Einsamkeit in der Vorweihnachtszeit“

Ziel des Treffens war, sich abteilungsübergreifend kennenzulernen und auszutauschen, dabei frische Waffeln zu essen und ein Heißgetränk zu trinken, um so mit anderen Menschen - und nicht einsam - die Vorweihnachtszeit zu beginnen. Bei bestem Wetter trafen sich mehr als 100 Mitglieder aller Altersgruppen und aller Abteilungen zu einem geselligen Beisammensein. Zusätzlich konnten noch Weihnachtsgeschenke aus dem TuS-Fan-Shop erworben werden. Viele der Anwesenden nutzten aber auch die Möglichkeit, sich einmal in Ruhe unser Vereinsheim anzuschauen, welches im letzten Jahr durch die NRW-Förderung „Moderne Sportstätte“ an vielen Stellen saniert wurde.

Der Vorstand sagt **DANKE** für eure Teilnahme.



YOGA mit Caroline

Über einen längeren Zeitraum suchte der Verein eine neue Yoga-Lehrerin oder Lehrer, da uns Simone Finke frühzeitig signalisiert hatte, dass Sie ihr Engagement für den TuS leider nicht fortsetzen könnte.

Vielen Dank an dieser Stelle für Deine Arbeit hier bei uns im Verein, liebe Simone.

Seit einigen Wochen ist Caroline Zbrozek unsere neue Yoga-Lehrerin. Wir haben die Chance genutzt, uns einmal mit Caroline zu treffen und ihr einige Fragen zu stellen:



Liebe Caroline, Du bist seit einiger Zeit unsere neue Yoga-Lehrerin. Wie hast Du zu uns in den Verein gefunden?

Eigentlich hat der Verein ja mich gefunden 😊.
(Anmerkung: Die TuS-Suchanzeige in den sozialen Medien wurde ihr von einem Vereinsmitglied zugeleitet, und danach nahm die Sache ihren Lauf.)

Was sollten wir von Dir als Person wissen?

Ich bin 48 Jahre, verheiratet und habe zwei Kinder. Als Ausgleich zu meiner Teilzeitbeschäftigung in der Projektadministration bin ich gerne in der Natur mit unserer Golden-Retriever Hündin, lese und reise gerne. Und natürlich ist Yoga ein Bestandteil meines Lebens. Ich liebe die schnellen, fordernden Flows genauso wie die ruhigen, entspannten Einheiten. Yoga ist so vielfältig und daher auch für Jeden etwas...

Was sind Deine Yoga-Qualifikationen und welche Kurse gibst Du aktuell beim TuS?

Ich selbst praktiziere Yoga schon viele Jahre. Nachdem ich meine Ausbildung zur Entspannungspädagogin abgeschlossen hatte, wollte ich mein Portfolio (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation) mit einer Yoga-Lehrerinnen-Ausbildung abrunden. Daher ist in meinen Kursen Shavasana (das ist der ruhige, entspannte Teil am Ende der Stunde) recht abwechslungsreich, da ich die anderen Entspannungstechniken mit einfließen lasse.

Ich unterrichte schon länger montags um 19.30 Uhr. Seit dem 01.01.2025 habe ich noch den Dienstags-Kurs um 16.45 Uhr von der lieben Simone übernommen.

Hattest Du schon vorher Berührungspunkte mit unserem Verein?

Oh ja. Mein Sohn spielt, seit er vier ist, Handball beim TuS. Aktuell ist er in der A-Jugend. Ich verbringe also eine Menge Zeit in der Halle 😊.



Was hat Dir an den bisher stattgefundenen Kurseinheiten gefallen?

Ich schätze es sehr, dass ich so warmherzig aufgenommen wurde. Die Gruppe ist einfach großartig: offen für Neues, fröhlich und aufmerksam. Was ich auch schön finde: die Gruppe ist absolut generationsübergreifend. Von 20 bis 78 Jahre - alles ist dabei und das bestätigt einfach nur, dass Yoga für Jede(n) ist.

Gibt es bereits Rückmeldungen von den Teilnehmenden zu Deinem Kurs?

Bisher habe ich nur positives Feedback erhalten, was mich unglaublich freut! Grundsätzlich ist das Schöne aber beim Yoga-Unterrichten, dass man weiß, dass es gut war, wenn man nach der Stunde in glückliche und entspannte Gesichter blickt: das ist der vielzitierte „Yoga-Glow“ 😊.

Gibt es etwas zum Schluss von Dir, was Du uns noch mitteilen möchtest?

Um es mit den Worten nach B.K.S. Iyenga zu sagen: „Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben, man muss ihn erfahren“ - Also, wie wäre es? Sehen wir uns bald beim TuS auf der Matte?

Liebe Caroline, vielen herzlichen Dank für dieses Gespräch. Wir freuen uns, dass Du vom passiven Teil zum aktiven Teil unserer TuS-Familie gewechselt bist und dadurch unser Angebot im Verein vielfältiger machst. Wir wünschen Dir weiterhin viele glückliche „Yoga-Glows“!

Yoga-Angebote beim TuS 82 Opladen

Yoga-Balance

Mit leichten bis mittelschweren Bewegungsübungen (Asanas) wird der ganze Körper gedehnt und gekräftigt, wobei der Schwerpunkt auf den Bereichen von Nacken, Schultern und Rücken liegt. Durch die Verbindung der Übungen mit dem Atem können sich Stress und Verspannungen lösen. Gleichzeitig wird das Gleichgewicht sowie die Koordinationsfähigkeit gestärkt. Fehlhaltungen und andere Beschwerden werden günstig beeinflusst.

Zeit und Ort: montags, 19.30 - 20.30 Uhr im LLG - Halle 4

Vinyasa-Yoga

Vinyasa-Yoga ist ein sportlich-dynamischer Yoga-Stil, bei dem sich Körperhaltungen und Atmung zu einem fließenden Bewegungsablauf verbinden. Nach einer ausgedehnten Aufwärmphase üben wir - je nach Themenschwerpunkt - unterschiedliche Körperhaltungen, wobei der Fokus auf der präzisen Ausrichtung der Körperpositionen liegt und auf den Atem ausgerichtet ist. Konzentration und Flexibilität werden geschult. Durch die aufeinander aufbauenden Übungen werden zunehmend Kraft und Kondition aufgebaut. Die Stunde schließt mit einer Entspannungsphase ab.

Zeit und Ort: dienstags, 16.45 - 17.45 Uhr im LLG - Halle 5

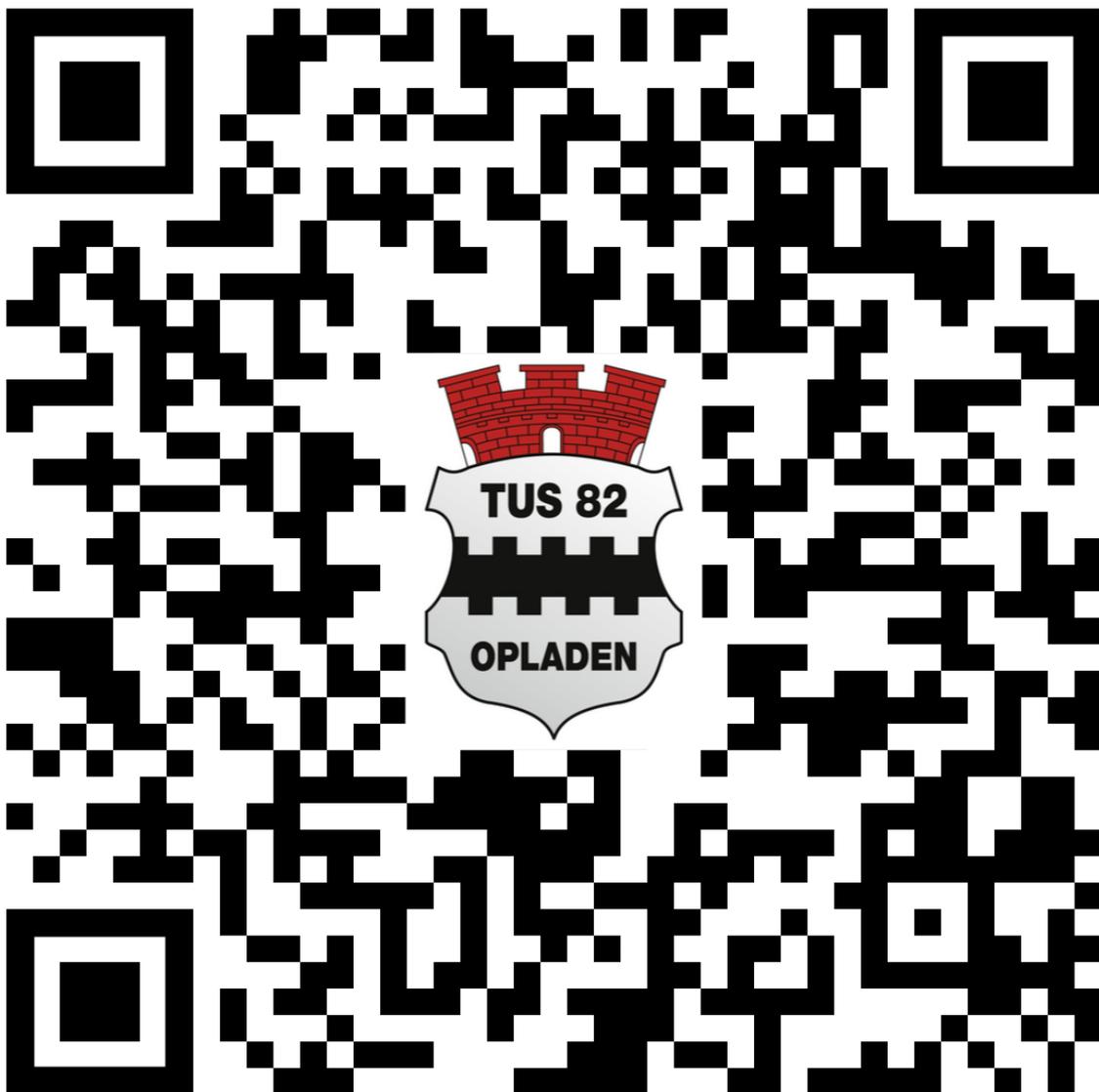
Informationen für ein Schnuppertraining unter 02171 - 27666.

Der TuS 1882 ist jetzt auch auf WhatsApp

Wir haben einen eigenen WhatsApp-Kanal. Dort findet ihr Informationen über den Verein, einzelne Abteilungen oder weitere sportliche Informationen.

Abonniere den Kanal TuS 1882 Opladen e. V. auf WhatsApp:

<https://whatsapp.com/channel/0029VafRNle23n3lYO4JEI3w>



SportBund Leverkusen: Besuch bei der Jahreshauptversammlung 2024

Am 18.12.2024 nahm der Vorsitzende des TuS 82 an der Jahreshauptversammlung des SportBund Leverkusen e.V. in der Ostermann-Arena teil.

Zu Beginn wurde eine Gedenkminute für den kürzlich verstorbenen 1. Vorsitzenden, Herrn Karl-Josef Weißenfels, abgehalten.

Neben den typischen Themen einer Jahreshauptversammlung wie Berichte des Vorstands und Kassenbericht war ein wesentlicher Tagesordnungspunkt die Verabschiedung einer Satzungsänderung. Bei § 3 Grundsätze der Tätigkeit wurde ein neuer Absatz 2 eingefügt:

„Der SB und seine Sportjugend, seine Amtsträger und Mitarbeiter bekennen sich zu den Grundsätzen eines umfassenden Kinder- und Jugendschutzes und treten für die körperliche und seelische Unversehrtheit und Selbstbestimmung der anvertrauten Kinder und Jugendlichen ein. Der Verein, seine Amtsträger und Mitarbeiter pflegen eine Aufmerksamkeitskultur und führen regelmäßig Präventionsmaßnahmen zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor sexualisierter Gewalt im Sport durch.“

Zusätzlich wurde ein „Schutzkonzept zur Prävention von und Intervention bei sexualisierter Gewalt im Sport des SportBund Leverkusen e.V. / Sportjugend Leverkusen“ verabschiedet.

Es ist in seinen Inhalten dem Schutzkonzept des TuS 82 Opladen sehr ähnlich, welches der Verein im Herbst 2024 verabschiedete und auf der Homepage ein gestellt ist.



Info zum SportBund Leverkusen e.V.

Als eingetragener, gemeinnütziger Verein ist der [SportBund Leverkusen](#) der Dachverband von 119 Leverkusener Sportvereinen. Er betreut ca. 44.500 Sportlerinnen und Sportler, davon ca. 14.500 Jugendliche. Geschäftsführer ist Thorsten Morig. Sein Sitz ist in der Max-Delbrück-Straße 18, 51377 Leverkusen.

Ein neues Angebot beim TuS

Exklusiv und nur über diesen Newsletter möchten wir euch von einem neuen „Outdoor-Angebot“ des TuS informieren. Wer gern im Freien arbeitet und sich ehrenamtlich für den Verein engagieren möchte, ist herzlich willkommen, bei der neuen **TuS-Vereinshaus-Arbeitsgruppe** mitzumachen.

Unser Vereinshaus auf dem Birkenberg liegt wunderbar unter Bäumen, diese werfen aber im Herbst auch eine ganze Menge Laub ab (das sich immer in den Dachrinnen sammelt). Und im Frühjahr muss das eine oder andere Gesträuch zurückgeschnitten werden. Als Gruppe macht das viel mehr Spaß als allein. Daher möchten wir ein kleines, aber schlagkräftiges Team aufbauen, das sich 2 - 3 mal im Jahr an einem Samstag zum Arbeitseinsatz am Vereinsheim trifft. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auf ein „Probetraining“ wird verzichtet. 😊

Weitere Details und Abstimmungen würden dann über eine eigene WhatsApp-Gruppe laufen. Bitte meldet euch per E-Mail über geschaeftsstelle@tus1882opladen.de (mit Mobilnummer) oder direkt über WA (0178 1384502), dann werdet ihr direkt in die neue Gruppe aufgenommen.

Vielen Dank für eure Unterstützung!



HALLENSPRECHER/IN GESUCHT



Für die Heimspiele in der Bielerthalle (meistens alle zwei Wochen samstags um 19.30 Uhr) sucht die Handballabteilung eine Hallensprecherin oder einen Hallensprecher. Gern auch mehrere, um sich abwechseln zu können. Wer sich das zutraut, melde sich bitte für weitere Informationen mit einer kurzen E-Mail bei der Geschäftsstelle (geschaeftsstelle@tus1882opladen.de). Vielen Dank.

Wenn sich mal bei euch was ändert...

Im Leben kommt es immer wieder zu Änderungen, einige davon interessieren uns - als Verein - sehr. 😊

Seid ihr umgezogen, habt ihr eine neue E-Mail-Adresse, eine neue Mobilnummer oder gar eine neue Kontoverbindung? Informiert bitte zeitnah unsere Geschäftsstelle per E-Mail darüber. So sind wir immer auf dem aktuellen Stand, minimieren unseren Verwaltungsaufwand und sparen insbesondere Kosten durch vermeidbare Rücklastschriften beim Beitrags-Lastschrifteinzug.

Vielen Dank.



... und so erreicht ihr uns:

Unsere Geschäftsstelle befindet sich auf der Wilhelmstr. 16 in 51379 Leverkusen-Opladen.

Tel.: 0 21 71 - 2 76 66

E-Mail: geschaeftsstelle@tus1882opladen.de

Öffnungszeiten: Dienstag und Donnerstag von 9 bis 11 Uhr

Hinweis: Im Newsletter wird durchgehend das persönliche „Du“ genutzt, wie es unter Sportlerinnen und Sportlern üblich ist. Wir sehen uns alle als Teil der TuS-Familie.

V. i. S. d. P.: Matthias Itzwerth (1. Vorsitzender TuS 1882 Opladen e. V.)

Verteiler: Mitglieder des TuS 1882 Opladen e. V. per E-Mail