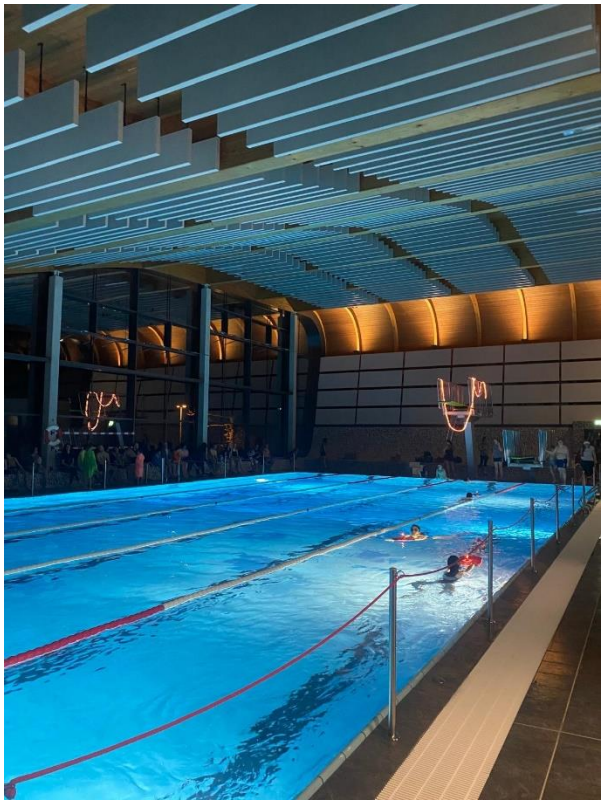
# TuS 82-NEWSLETTER

Oktober 2025
Ausgabe 4

Informationen rund um den Verein

**IN DIESER AUSGABE**

**Schwimmabteilung**
**Vereinsscheine**
**Tanzangebot**
**Vereinsheim**
**Adventstreffen**



Kerzenstaffel beim Weihnachtsschwimmen der Schwimmabteilung des TuS 82

## Newsletter #7

Liebe TuS 82-Familie,

unser Verein zeichnet sich durch ein breites Angebot an Sportarten aus. Wir sind sehr froh darüber, auch Schwimmen anbieten zu können.

Diese Ausgabe des Newsletters widmet sich im Schwerpunkt unserer TuS 82-Schwimmabteilung. Vielleicht animiert euch das dazu, auch mal wieder einige Bahnen in der Halle oder draußen „zu ziehen"…

Mit sportlichen Grüßen
Euer

# Schwimmen beim TuS 82

Abteilungsleiterin beim TuS 82 ist seit vielen Jahren **Saskia Gilles**. Mit ihr haben wir gesprochen…

**Steckbrief:**

Abteilung: Schwimmen

Alter: Schon ziemlich lange unterwegs – Falten vom Chlor, Muskeln vom Kraulen 💪💦

Lieblingsort: Selbstverständlich das Schwimmbad Talstraße (Wasser-Temperatur: bitte nicht zu kalt und nicht zu warm!)

Hobbys:

- Planschen & Lachen 🤿
- Kinder zu kleinen Wasserratten machen 🐹🌊
- Bahnen ziehen

Besondere Fähigkeiten:

- 100 mal „Popo hoch!"oder „Spring, das schaffst du!" rufen ;-)
- Kinder fürs Wasser begeistern

Lieblingsdisziplin:

- Arschbombe (inoffiziell)
- offiziell: Rückenschwimmen (so geht es bei uns los)

Unser Ziel: Sicherheit im Wasser – und ganz viel Spaß dabei!

Das Schwimmen hat beim TuS 82 Opladen eine lange Tradition und ist aus der Opladener Schwimmwelt nicht wegzudenken. In der Schwimmabteilung fangen die Kleinsten mit ca. vier Jahren an. Danach wird einfach weitergeschwommen ;-) Unsere ältesten aktiven Schwimmer und Schwimmerinnen sind schon weit über 80 Jahre alt.

Die Schwimmabteilung wäre nichts ohne das Trainerteam. Viele Trainerinnen und Trainer sind schon Jahre oder gar Jahrzehnte dabei. Ihnen gilt mein Besonderer Dank!

Im Folgenden haben wir euch ein paar **Tipps** zusammengestellt, um Kinder optimal bei der Wassergewöhnung zu unterstützen, denn die Freude am Schwimmen beginnt schon viel früher als mit dem ersten Schwimmkurs. Kinder, die spielerisch an das Element Wasser gewöhnt werden, haben es beim Schwimmenlernen leichter und mehr Spaß dabei.

Die folgenden Tipps orientieren sich an den fünf großen Elementen der Wassergewöhnung: Atmen, Schweben, Tauchen, Springen und Gleiten. Hier sind 10 einfache Ideen, die ihr in der Badewanne oder im Schwimmbad ausprobieren könnt:

**1. Wasser im Gesicht ist okay**

Beim Duschen sanft Wasser über Gesicht und Kopf laufen lassen. So merken Kinder: Das ist gar nicht schlimm!

👉 Hilft später beim angstfreien Schwimmen.

**2. Blubberblasen machen**

Gemeinsam ins Wasser pusten – wie ein Wal. Noch spannender wird es, wenn ein Tischtennisball auf dem Wasser schwimmt und die Kinder ihn mit Atemstößen vor sich herpusten.

👉 Trainiert die Atemkontrolle fürs Tauchen.

**3. Schweben wie ein Seestern**

Kind auf dem Rücken im Wasser halten, Arme und Beine weit ausbreiten lassen.

👉 Fördert Vertrauen ins Wasser und das Gefühl des Auftriebs.

**4. Abtauchen nach Schleich-Tieren** 🦎🦒🐘

Kleine Schleichtiere oder andere wasserfeste Figuren im flachen Wasser versenken und danach greifen. Erst nur mit dem Mund/Nase ins Wasser, später mit dem ganzen Kopf.

👉 Schult die Orientierung unter Wasser und macht riesigen Spaß!

### 5. Springen in Mamas oder Papas Arme

Vom Beckenrand vorsichtig ins Wasser hüpfen – mit Eltern als sichere Auffangstation.

👉 Nimmt die Angst vor dem Eintauchen.

### 6. Schieben & Gleiten

Kind kurz anschieben und durchs Wasser gleiten lassen – Arme nach vorne.

👉 Wichtig für das Gefühl, vom Wasser getragen zu werden.

### 7. Wasserlauf & Tierbewegungen 🐸🐧🦆

Zusammen durchs flache Wasser gehen, mal langsam, mal schnell. Noch lustiger wird es, wenn sich die Kinder wie Tiere bewegen: hüpfen wie ein Frosch, watscheln wie eine Ente oder flattern wie ein Pinguin.

👉 Fördert Balance, Spaß an der Bewegung und Sicherheit im Wasser.

### 8. Schatzsuche im Wasser

Kleine Gegenstände oder Ringe ins Wasser legen und gemeinsam „Schätze" bergen. Je nach Alter im Sitzen, Knien oder Tauchen.

👉 Verbindet Spaß mit Geschicklichkeit und stärkt die Freude am Ausprobieren.

### 9. Wasserkanne-Spiel 🌧️

Mit einer kleinen Gießkanne Wasser über Hände, Arme oder Kopf laufen lassen. Kinder dürfen auch selbst „gießen".

👉 Fördert Vertrauen ins Wasser auf spielerische Weise.

### 10. Raketenstart 🚀

Das Kind in den Händen halten, „3, 2, 1… Start!" und sanft ins Wasser gleiten lassen.

👉 Kombiniert Spaß mit dem Gefühl von Geschwindigkeit und Gleiten.

Besonders wichtig: Geht auch bereits vor und neben dem Seepferdchenkurs oder Wassergewöhnungskurs mit euren Kindern schwimmen! Durch die zusätzliche Zeit im Wasser gewinnen die Kinder Sicherheit, Vertrauen und Routine.

Und nun: Viel Spaß beim Ausprobieren!

Das Team der Schwimmabteilung beim TuS 82 (Saskia Gilles 4. v. r)

## Angebote der Schwimmabteilung

### Anfängerschwimmkurs

Unser Kursangebot startet mit einem Anfängerschwimmkurs. Dieser Kurs beinhaltet alles von der spielerischen Wassergewöhnung bis hin zum Erlernen sich eigenständig und sicher im Wasser fortzubewegen. Ihr Kind lernt durch Laufen, Hüpfen und Springen, sich im Wasserbecken mit Bodenkontakt zu bewegen. Es gewöhnt sich an Spritzwasser, und lernt mit

dem Kopf in das Wasser ein- und unterzutauchen. Es lernt die Augen unter Wasser zu öffnen und, ganz wichtig, unter Wasser auch auszuatmen.

Im nächsten Schritt lernt Ihr Kind in Bauch- und Rückenlage im Wasser zu schweben und sich wieder aufzurichten. Gleichzeitig üben wir das Auf- und Abtauchen sowie durch das Wasser zu gleiten und zu springen. Durch kreative Bewegungsspiele motivieren wir Ihr Kind, sich in der Schwimmlage im Wasser zu bewegen und den Vortrieb im Wasser zu entdecken. Dies ist die Grundlage für ein späteres sicheres Schwimmen.

Für alle Kinder, die bereits den sicheren Umgang mit Wasser gewöhnt sind, werden alle elementaren Schwimmbewegungen erlernt. Zunächst noch mit Schwimmhilfe, mit der Zeit lernt ihr Kind sich eigenständig und sicher im Wasser fortzubewegen. Bei uns erlernen die Kinder zunächst das Schwimmen in Rückenlage.

Wie viele Kurse und Trainingseinheiten zum Erlangen der Schwimmfähigkeit benötigt werden, ist sehr individuell zu betrachten. Unsere Kurse können daher so lange besucht werden, bis ihr Kind 25m am Stück schwimmen kann.

Abschluss dieses Kurses ist der Erwerb des Seepferdchen-Abzeichens.

Kursteilnahme: ab 5 Jahren (bis ca. 7 Jahre)

Kursdauer: ca. 10-12 Trainingseinheiten á 45 Minuten

Kursbeginn: jeweils nach den Schulferien

Kursgebühr: 12 € pro Einheit

**Wichtig:** Aufnahme erfolgt über eine Warteliste.

**Breitensport Kinder**

Für alle Kinder im Alter bis ca. 12 Jahre, die sich gerne im Wasser bewegen und ihre Fähigkeiten erweitern möchten, eignet sich die Teilnahme am Schwimmtraining. Sicher beherrscht werden sollten für das Schwimmen im Sportbecken die Techniken Rücken und Brust. In unterschiedlichen Gruppen, je nach Alter und Leistungsstand, erweitern die Kinder ihr Können und lernen neue Schwimmarten wie Kraul und Schmetterling.

Unsere Gruppen richten sich **nicht** nach den Anforderungen der Jugendschwimmabzeichen, dennoch können folgende Abzeichen bei uns erworben werden: Seehund Trixi, Bronze, Silber, Gold.

Kinder im Bereich Breitensport haben die Möglichkeit, wöchentlich am Training teilzunehmen.

**Wichtig:** Aufnahme erfolgt über eine Warteliste.

**Masters / Senioren**

Für alle Jugendlichen ab 18 Jahren, Erwachsenen und Senioren, die Spaß am Schwimmen haben und ihre Fitness verbessern wollen. Egal ob ehemalige Wettkampfschwimmer oder Quereinsteiger, Sie haben die Möglichkeit, selbstständig zu trainieren oder nach Trainingsplan zu schwimmen.

**Bei Interesse bitte über das Kontaktformular der Homepage melden.**

**Sicherheit steht an erster Stelle**

Alle Trainerinnen und Trainer der Schwimmabteilung beim TuS 82 haben sich dazu verpflichtet, regelmäßig, das heißt alle zwei Jahre, eine Prüfung zum deutschen Rettungsschwimmabzeichen Silber abzulegen. Neben einem großen praktischen Teil im Wasser (schwimmen, retten, tauchen, springen) gehört hierzu auch die Auffrischung der Erste-Hilfe-Prüfung.

Genauere Infos zu den Prüfungsinhalten findet ihr hier: **Rettungsschwimmer werden | DLRG e.V.**

## Vereinsscheine 2025

Auch in diesem Jahr hatten sich der TuS 82 für die Teilnahme an der REWE-Aktion „Scheine für Vereine“ entschieden, die einen Beitrag zur Unterstützung der Amateur-Sportvereine in Deutschland leistet und es ermöglicht, nach erfolgreicher „Sammel-Zeit“ diverse Materialien aus dem Prämienkatalog für den Vereinssport anschaffen zu können.

Pro 15 Euro Einkaufswert erhielten alle REWE-Kunden an der Kasse einen sogenannten Vereinsschein, der anschließend mit dem angebrachten QR-Code den teilnehmenden Sportvereinen zugeordnet und dadurch eingelöst werden konnte. Alternativ konnte er auch vor Ort in einen TuS 82-Kasten eingeworfen werden.

Mit Ablauf der Aktion wurden unserem TuS 82 insgesamt **9.652 Vereinsscheine** zugeordnet - ein neuer Vereinsrekord!

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Menschen, die den TuS 82 Opladen wieder so tatkräftig unterstützt haben!

Zum Beispiel haben wir dafür angeschafft:

- 3 neue Bierzeltgarnituren für unser Vereinsheim
- diverse Trainingsmaterialien, wie z. B. Hürden…

## Wollen wir zusammen tanzen?

Die schönste Sache der Welt, die man zu zweit machen kann? Na? Richtig! Tanzen.

Bewegst Du Dich gerne, magst Du Musik, hast Du schon einmal einen Tanzkurs gemacht? Als Jugendlicher, oder gemeinsam als Paar und irgendwie hast Du das irgendwann aufgehört, aber jetzt wäre da wieder die Zeit und Lust gemeinsam zu tanzen? Wir sind offen für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen oder auch Tänzerinnen und Tänzer, die noch oder schon einiges können (Alter 30-75 Jahre). Meldet euch gerne für zwei kostenlose Schnupperstunden unter Tel. 02171 - 57544 bei Petra Hoffmann an (auch Einzeltänzer, die auf der Suche nach einem Tanzpartner oder Tanzpartnerin sind).

Wir tanzen (Standard und Lateintänze) immer **donnerstags** (außer in den Schulferien und an Feiertagen) von 18 bis 19.30 Uhr in der Aula der Sekundarschule, Neukronenberger Str. 81 in Leverkusen-Quettingen.

## Neue Küche für unser Vereinsheim

Wie bereits in früheren Newslettern berichtet haben wir am Birkenberg ein tolles Vereinsheim. Dieses steht allen Abteilungen für sportliche Aktivitäten oder auch für Feierlichkeiten zur Verfügung. Die im Vereinsheim eingebaute Küche war zwischenzeitlich deutlich in die Jahre gekommen. Daher haben wir, auch mit besonderer Unterstützung unserer Abteilungsleiterin Leichtathletik, Frau Andrea Deml-Schaumann, eine neue Küche beschafft und einbauen lassen. Jetzt sind wir noch besser für Feierlichkeiten unseres Vereins ausgestattet.

Ein wichtiger Hinweis: Möchte eine Mannschaft oder eine Abteilung das Vereinsheim für eine interne Feier nutzen, muss das zwingend über die Geschäftsstelle angemeldet werden, um Doppelbelegungen zu vermeiden. Dort gibt es auch den Schlüssel. Und dann steht einer gemütlichen Feier nichts mehr im Wege…

K-Active®

# Sparen und gleichzeitig unseren Verein unterstützen!

Unser Verein wird mit hochwertigen sportphysiotherapeutischen und Fitnessprodukten von **K-Active®** unterstützt, die für Training, Regeneration, Verletzungen und nach Operationen eingesetzt werden.

Jetzt gibt es für **Spieler, Familien und auch Fans** eine besondere Chance, diese Produkte mit besonderem Preisvorteil einzukaufen:

Mit unserem **Vereins-Rabattcode** erhältst du **10 % Preisnachlass** auf deinen Einkauf.
Und das Beste: **Weitere 10 % des Kaufwertes** fließen direkt an unseren Verein.

**Das bedeutet:**

- **Du sparst** bei Produkten, die dich fitter, gesünder und leistungsfähiger machen
- **Du unterstützt** automatisch unseren Verein mit jedem Kauf
- **Wir alle profitieren** – auf und neben dem Platz

Jeder Einkauf mit unserem Code ist ein Volltreffer, für dich und für unseren Verein.

*Sei dabei!*

**CODE: TUSOPLADEN10**

## 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

**Adventstreff am Vereinsheim für Mitglieder und (zukünftige) Ehrenamtler**

Auch in diesem Jahr möchten wir das Jahr abteilungsübergreifend gemeinsam am Vereinsheim ausklingen lassen. Am 07.12.2025 gibt es zwischen 13 und 16 Uhr am Birkenberg wieder Waffeln und warme Getränke. Und hoffentlich auch wieder gute Gespräche, die sich nicht nur um den TuS 82 und den Sport drehen müssen.

Wir möchten diesen Termin aber auch nutzen, um unseren Verein möglichen neuen Ehrenamtlern vorzustellen: neue Trainerinnen oder Trainer, neue FSJler, vielleicht auch ein neuer Hallensprecher. Daher werden alle Abteilungen vor Ort vertreten sein, um mögliche Fragen direkt beantworten zu können und erste Kontakte zu knüpfen.

Bitte merkt euch den Termin vor, die Info wird auch auf der Homepage eingestellt.

## 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 82-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

BERGISCHE
KRANKENKASSE
JETZT ERSTATTEN LASSEN:
300 € VEREINSBEITRAG
FÜR DEIN KIND
1871
JAN MELZER BERÄT DICH GERN:
TELEFON 0212 2262-191 · MOBIL 0171 9897116
jan.melzer@bergische-krankenkasse.de