

# Gesund und Fit

## Frühjahr / Sommer 2019

Die neuen Kurse





# KURSPROGRAMM

## STRONG BY ZUMBA®

STRONG by Zumba™ eignet sich perfekt für Fitnessfans und Teilnehmer, die nach einem anspruchsvolleren, hochintensiven Intervalltraining suchen. Bei den meisten Workout-Programmen läuft die Musik eher im Hintergrund. Die Musik in STRONG by Zumba™ wurde speziell zusammengestellt, um die Intensität bei einer anspruchsvollen Progression voranzutreiben und den ganzen Körper zu trainieren.

Das Ergebnis? Ein völlig neues Gruppenfitnessprogramm. Wer synchron zur Musik trainiert, strengt sich mehr an. Mit dem Kurs kommt man über Stagnationen hinweg und erreicht seine Fitnessziele schneller. Mithilfe des Eigengewichts verbessert man die Ausdauer, den Tonus und die Definition der Muskeln und verbrennt noch lange nach dem Training Kalorien, was zu einem gesteigerten Abbau von Körperfett führt.

Kurs-Nr.		Gebühr*	Ort*
1901SZB	Do 17:00-18:00 10.01.-04.04. 12x	35,-/56,50	S. Tworek SZ
1902SZB	Do 17:00-18:00 11.04.-05.09. 12x	35,-/56,50	S. Tworek SZ

## ZUMBA® GOLD

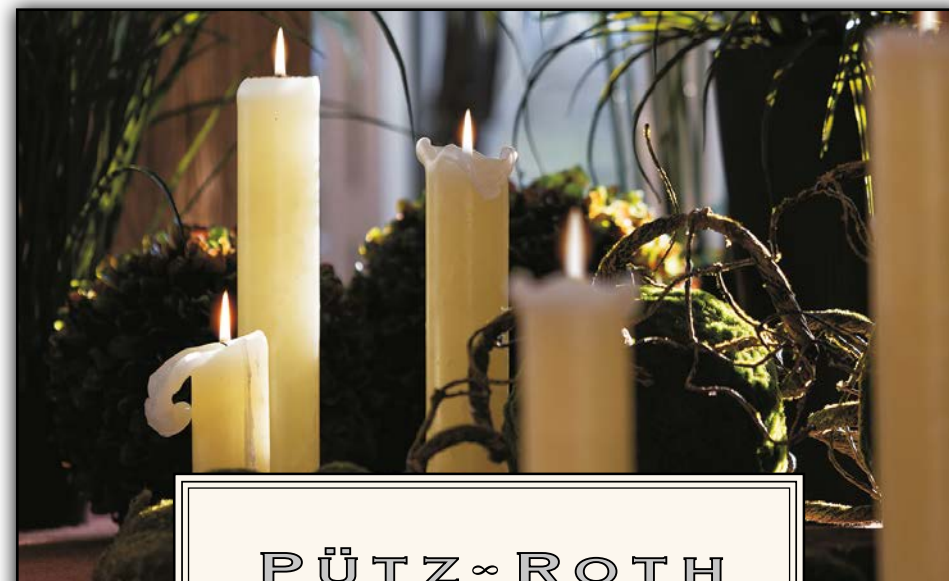
Zumba® Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®. Ein Fitnessprogramm welches speziell für Anfänger, aktive ältere Personen, Schwangere und Teilnehmer mit Rücken- oder Gelenkproblemen entwickelt wurde. Der wichtigste Unterschied zwischen Zumba® Gold und Zumba® Fitness liegt darin, dass die beliebten Original-Bewegungen mit geringe-

rer Intensität angeboten werden, wobei auf starke Drehungen und Sprungübungen verzichtet wird. Der Kurs enthält alle Elemente, die Zumba® Fitness so beliebt machen: einfache Zumba® Choreographien, Herz-Kreislaufübungen, Muskel-Training, Verbesserung von Bewegungsumfang, Koordination, Flexibilität und Gleichgewicht!

Kurs-Nr.		Gebühr*	Ort*
1901ZBG	Fr 09:30-10:30 11.01.-29.03. 12x	49,-/75,-	A. Tetteh VH
1902ZBG	Fr 09:30-10:30 05.04.-05.07. 12x	49,-/75,-	A. Tetteh VH

\*Gebühr: Mitglieder TVH-TuS / Nichtmitglieder

\*Ort: Siehe Seite 12



PÜTZ-ROTH

## *Trauer braucht eine Heimat*

In der Trauer hilft uns am besten, was uns auch in anderen schwierigen Situationen gut tut: Gemeinschaft, Nähe, Vertrauen, Liebe. Und Heimat.

Einen Beitrag können auch über Generationen gewachsene Bräuche leisten. Dazu gehört für uns auch das traditionelle Begräbnisritual, gern mit einer Trauerfeier um den in der Kirche aufgebahrten Sarg.

Sprechen Sie uns gern jederzeit an. Wir sind für Sie da.



*Pütz-Roth, Kürtener Str. 10, (02202) 9 35 80, [www.puetz-roth.de](http://www.puetz-roth.de)*



## WORKOUT PLUS

In diesem Kurs werden mit gezielten, dynamischen Übungen Muskelkraft und Kraftausdauer trainiert. Dies führt zu einer Steigerung der allgemeinen Fitness und Leistungsfähigkeit.

Kurs-Nr.				Gebühr*		Ort*
1901WOP	<b>Mi 20:00-21:00</b>	09.01.-27.03.	12x	35,-/56,50	K. Ristic	SZ
1902WOP	<b>Mi 20:00-21:00</b>	03.04.-10.07.	12x	35,-/56,50	K. Ristic	SZ

## Tanz Dich fit



## ZUMBA®

Zumba® Fitness ist ein von Lateinamerika inspirierter, leicht verständlicher Power-Dance. Spür den Rhythmus und folge ihm! Das einstündige Programm besteht aus einem Intervalltraining in Kombination aus schnellen und langsamen Rhythmen, die den Körper kräftigen und formen, die ins Schwitzen bringen aber vergessen lassen, dass überhaupt trainiert

wird. Zumba eignet sich somit hervorragend als ganzheitliche Körperkräftigung und zur Fettverbrennung.

Jeder kann ohne Mühe einsteigen. Zumba ist leicht zu erlernen! Für Junge und Junggebliebene, Frauen und Männer, Singles und Paare...

Kurs-Nr.				Gebühr*		Ort*
1901ZB	<b>Di 18:00-19:00</b>	08.01.-02.04.	12x	49,-/75,-	A. Tetteh	SZ
1902ZB	<b>Di 18:00-19:00</b>	09.04.-03.09.	12x	49,-/75,-	A. Tetteh	SZ

\*Gebühr: Mitglieder TVH-TuS / Nichtmitglieder

\*Ort: Siehe Seite 12



## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnesstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Bewegungsmangel und einseitige Belastungen durch sitzende Tätigkeiten lassen die Rumpfmuskulatur erschlaffen. Dies führt zu Fehlhaltungen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden und Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule.

Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur kann Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben.

Außerdem werden rückenfreundliche Bewegungsabläufe für den Alltag erlernt, die gesundheitsschädigende Fehlbelastungen verhindern.

Kurs-Nr.				Gebühr*		Ort*
1901WG1	<b>Mo 18:00-19:00</b>	14.01.-08.04.	12x	37,50/73,50	M. Landsgeßell	VH
1902WG1	<b>Mo 18:00-19:00</b>	29.04.-09.09.	12x	37,50/73,50	M. Landsgeßell	VH
1901WG2	<b>Di 20:15-21:15</b>	08.01.-02.04.	12x	37,50/73,50	K. Tillmann	SZ
1902WG2	<b>Di 20:15-21:15</b>	09.04.-03.09.	12x	37,50/73,50	K. Tillmann	SZ
1901WG3	<b>Di 19:15-20:15</b>	08.01.-02.04.	12x	37,50/73,50	J. Schulze	SZ
1902WG3	<b>Di 19:15-20:15</b>	09.04.-03.09.	12x	37,50/73,50	J. Schulze	SZ
1901WG4	<b>Do 09:00-10:00</b>	10.01.-04.04.	12x	37,50/73,50	H. Jansen	VH

## SKIGYMNASTIK / FIT & AKTIV

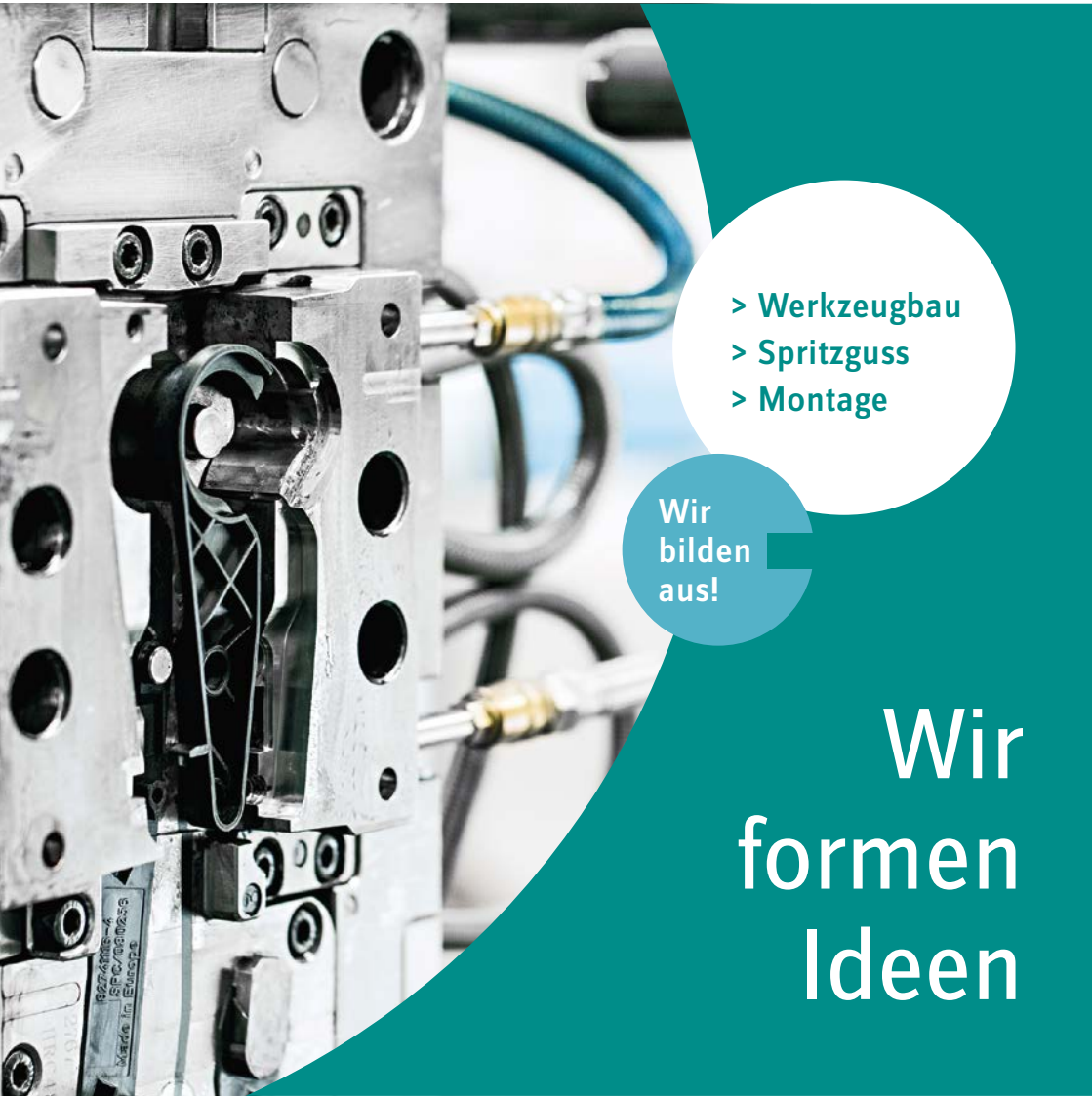
Bei der Skigymnastik bzw Fit & Aktiv werden im Sinne eines Ausdauertrainings der allgemeine Fitnesszustand verbessert, aber auch die speziell beim Skifahren beanspruchten Muskelgruppen auf die

skispezifische Belastung vorbereitet und somit das Verletzungsrisiko gemindert. Dazu wird neben der Ausdauer und Kraft auch die Beweglichkeit durch Dehnübungen gefördert.

Kurs-Nr.				Gebühr*		Ort*
1901SG1	<b>Mi 18:30-19:30</b>	30.01.-03.04.	10x	63,-/80,-	C. Kaufmann	Reha Moitzfeld
1902FA1	<b>Mi 18:30-19:30</b>	08.05.-10.07.	10x	63,-/80,-	C. Kaufmann	Reha Moitzfeld

\*Gebühr: Mitglieder TVH-TuS / Nichtmitglieder

\*Ort: Siehe Seite 12



- > Werkzeugbau
- > Spritzguss
- > Montage

Wir bilden aus!

Wir formen Ideen



**FIT MIT GESELLSCHAFTSTANZ**

Tanzen hält fit und gesund. Wir bieten Paaren sowie Einzelpersonen die Gelegenheit, in lockerer Atmosphäre tanzen zu lernen. Wiener Walzer, Cha-Cha-Cha, Disco Fox, Tango Argentino - wenn Sie Lust am Tanzen haben und noch einige Grundkenntnisse aus früheren

Tanzschulbesuchen mitbringen, sind Sie in unserem Kurs genau richtig.

**Veranstaltungsort:** Gemeindesaal kath. Kirchengemeinde Herz Jesu Schildgen, Altenberger-Dom-Str. 140, 51467 Bergisch Gladbach

Kurs-Nr.			Gebühr*		Ort*
1901GT1	Mo 20:00-21:30	07.01.-25.02.	8x 40,-/60,-	H. Schwarzkopf	Gemeindez. Schildgen
1902GT1	Mo 20:00-21:30	11.03.-13.05.	8x 40,-/60,-	H. Schwarzkopf	Gemeindez. Schildgen
1903GT1	Mo 20:00-21:30	20.05.-02.09.	8x 40,-/60,-	H. Schwarzkopf	Gemeindez. Schildgen

**FITNESS UND BODYFORMING**

Einem abwechslungsreichen Aufwärmprogramm folgt ein Intensivprogramm, bei dem mit kontrollierten Bewegungen zielgerichtet Bauch, Beine, Po und Wirbelsäule in Anspruch genommen werden, um die dortige Muskulatur zu stärken und

dadurch die Körperform zu verbessern. Die Mischung aus Krafttraining und Ausdauer-Workout erhöht die allgemeine Fitness, greift Fettdepots an und sorgt für eine sanfte Umformung des Körpers.

Kurs-Nr.			Gebühr*		Ort*
1901FIBO	Do 18:00-19:00	10.01.-04.04.	12x 35,-/56,50	M. Schmitt	SZ
1902FIBO	Do 18:00-19:00	11.04.-05.09.	12x 35,-/56,50	M. Schmitt	SZ

\*Gebühr: Mitglieder TVH-TuS / Nichtmitglieder

\*Ort: Siehe Seite 12



# KURSPROGRAMM

## KAHA®

KAHA® heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „Kraft“ oder „energiegeladen“ und ist vom Tai-Chi, Kung-Fu und dem klassischen Yoga beeinflusst. Es handelt sich um ein effektives Schulter-, Rücken- und Beintraining, um typischen Beschwerden entgegenzuwirken. Entscheidende Muskelgruppen werden mobilisiert, gekräftigt, gedehnt und entspannt, wodurch

eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität entsteht.

Die Übungen, die zu Musik aus Neuseeland und Hawaii durchgeführt werden, helfen beim Stressabbau und sorgen für ein Gefühl von Entspannung und innerer Ruhe. Eine Teilnahme an diesem Kurs ist ohne Vorkenntnisse, in jedem Alter und Trainingszustand möglich.

Kurs-Nr.		Gebühr*		Ort*
1901KA1	Mo 09:00-10:00	07.01.-01.04. 12x 35,-/56,50	S. Neuhäuser-Werner	VH
1902KA1	Mo 09:00-10:00	29.04.-08.07. 8x 23,50/38,-	S. Neuhäuser-Werner	VH
1901KA2	Mi 19:15-20:15	09.01.-27.03. 12x 35,-/56,50	S. Neuhäuser-Werner	VH
1902KA2	Mi 19:15-20:15	10.04.-10.07. 8x 23,50/38,-	S. Neuhäuser-Werner	VH
1901KA3	Mi 20:15-21:15	09.01.-27.03. 12x 35,-/56,50	S. Neuhäuser-Werner	VH
1902KA3	Mi 20:15-21:15	10.04.-10.07. 8x 23,50/38,-	S. Neuhäuser-Werner	VH

## AQUAFITNESS

Aquafitness bietet ein multifunktionelles Ganzkörpertraining, bei dem Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert werden. Die Effektivität der gelenkschonenden Übungen wird durch die Auftriebskraft und den Wasserwiderstand unterstützt. Die positiven Eigenschaften des Wassers wirken Haltungs- und

Wirbelsäulenschwächen entgegen. Sie sorgen sowohl für eine Kräftigung und Lockerung der Muskulatur als auch für eine Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Die Übungen finden im schultertiefen Wasser mit und ohne Geräte statt und sind dadurch auch für Nichtschwimmer durchführbar.

Kurs-Nr.		Gebühr*		Ort*
1901AF1	Mi 18:15-19:00	09.01.-27.03. 12x 76,50/92,-	M.Celetta	Fröbelschule
1902AF1	Mi 18:15-19:00	03.04.-10.07. 12x 76,50/92,-	M.Celetta	Fröbelschule
1901AF2	Mi 19:00-19:45	09.01.-27.03. 12x 76,50/92,-	M.Celetta	Fröbelschule
1902AF2	Mi 19:00-19:45	03.04.-10.07. 12x 76,50/92,-	M.Celetta	Fröbelschule

\*Gebühr: Mitglieder TVH-TuS / Nichtmitglieder

\*Ort: Siehe Seite 12

# KURSPROGRAMM



## PILATES

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Es fördert Kraft und Beweglichkeit und hilft, Haltungsschäden vorzubeugen oder diese zu korrigieren. Dabei werden Muskelspannung und

Elastizität gleichmäßig trainiert und der Körper wird optimal geformt. Es stellt keine Belastung für den Körper dar sondern ist eine optimale Ergänzung zu jeder sportlichen Betätigung. Jeder arbeitet in seinem Tempo und nach seinen Möglichkeiten.

Kurs-Nr.		Gebühr*		Ort*
1901PL1	Mo 19:00-20:00	14.01.-08.04. 12x 30,-/45,-	M. Landsgesell	VH
1902PL1	Mo 19:00-20:00	29.04.-09.09. 12x 30,-/45,-	M. Landsgesell	VH
1901PL2	Di 18:00-19:00	08.01.-02.04. 12x 30,-/45,-	M. Landsgesell	VH
1902PL2	Di 18:00-19:00	09.04.-03.09. 12x 30,-/45,-	M. Landsgesell	VH
1901PL3	Do 19:00-20:00	10.01.-04.04. 12x 30,-/45,-	M. Landsgesell	VH
1902PL3	Do 19:00-20:00	11.04.-05.09. 12x 30,-/45,-	M. Landsgesell	VH
1901PL4	Do 20:00-21:00	10.01.-04.04. 12x 30,-/45,-	M. Landsgesell	VH
1902PL4	Do 20:00-21:00	11.04.-05.09. 12x 30,-/45,-	M. Landsgesell	VH

## DRUMS ALIVE®

Drums Alive® ist ein neuer Trend im Fitnessbereich. Das ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Drums Alive® steckt voller motivierender Musik und steigert sowohl

die physische als auch die mentale Fitness. Drums Alive® ist für Jung und Alt und bringt eine Vielzahl an positiven Effekten mit sich, u.a. Förderung der Durchblutung, Förderung der Sensomotorik, Stress- und Aggressionsabbau.

Kurs-Nr.		Gebühr*		Ort*
1902DA	Do 09:00-10:00	11.04.-11.07. 8x 23,50/38,-	S. Neuhäuser-Werner	VH

\*Gebühr: Mitglieder TVH-TuS / Nichtmitglieder

\*Ort: Siehe Seite 12





## Neu im TVHerkenrath



# KAHA

KAHA® heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladen“ und wurde von Bernhard Jakszt mit Unterstützung von Simone Müller, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern entwickelt.

Es ist inspiriert vom Taiji, Qigong, AROHA und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren- eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers.

Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe. Die Musik stammt von Bands aus Neuseeland und Hawaii und verstärkt die Emotionen und Motivation.

- KAHA® ist mobilisierend, fordernd und für den Geist beruhigend
- Kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen
- Ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar, besonders hinsichtlich der Koordination, Konzentration und muskulären Voraussetzungen
- Gibt innere Ruhe und Gelassenheit

## Wo Digitalisierung auf Tradition trifft da ist **SCHMITZ+PARTNER** Ihr Lösungspartner



**SCHMITZ+PARTNER mbB**  
Steuerberatungsgesellschaft  
Johanniterstraße 14  
51429 Bergisch Gladbach  
Telefon: 0 22 04 / 98 90 - 0  
www.schmitzpartner.de