

Gesund und Fit

Frühjahr / Sommer 2021

Die neuen Kurse



NEUE ZIELE?

Mit steuerlichen und wirtschaftlichen
Konzepten zum Erfolg.



IHR LÖSUNGSPARTNER

SCHMITZ+PARTNER mbB
Steuerberatungsgesellschaft
Johanniterstraße 14
51429 Bergisch Gladbach
T 02204 | 9890-0
www.schmitzpartner.de





NEU
im Programm



QIGONG YANGSHENG

Lehrsystem Prof. Jiao Guorui

Qigong ist der aktive Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), der Weg des eigenen Übens und des eigenen Bemühens um Gesunderhaltung und Heilung.

Qigong Yangsheng bedeutet:
Übungen mit der Lebenskraft zur Pflege des Lebens.

Qigong-Übungen umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und Übungen der Konzentration und Imagination.
Mit Qigong-Übungen können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert und gestärkt werden.

Die Übungen lassen sich an die individuellen Bedingungen anpassen und können in jedem Alter und bei unterschiedlichen körperlichen Fähigkeiten geübt werden.

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Bei diesen Übungsformen werden vor allem Natur- und Tierbilder körperlich ausgedrückt. Fließend miteinander verbundene Formen wirken harmonisierend und ausgleichend.

Die 8 Brokatübungen

Kraftvolle, kämpferische Formen werden mit innerer Entspannung verbunden. Die Übungen sind geeignet zur Stärkung der Konstitution und zum Spannungsabbau. Durch klare aufgerichtete Haltungen werden Stabilität und Zentrierung gefördert.

Eine Zertifizierung des Kurses erfolgt voraussichtlich im Januar 2021

Qigong: Mittwoch 16:50 – 18:05 Uhr
Vereinsheim TV Herkenrath, Braunsberg 18





KURSPROGRAMM

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. Der frühere Kurs findet im schulertiefen Wasser mit und ohne Geräte statt und ist dadurch auch für Nichtschwimmer geeignet, beim zweiten Kurs beträgt die Wassertiefe 1,80m.

Kurs-Nr.	gepl. Beginn	Gebühr*	Ort*
2101AF1 Mi 18:15-19:00	13.01.2021	12x 76,50/92,-	M. Celetta Fröbelschule
2102AF1 Mi 18:15-19:00	21.04.2021	12x 76,50/92,-	M. Celetta Fröbelschule
2101AF2 Mi 19:00-19:45	13.01.2021	12x 76,50/92,-	M. Celetta Fröbelschule
2102AF2 Mi 19:00-19:45	21.04.2021	12x 76,50/92,-	M. Celetta Fröbelschule

WORKOUT PLUS

In diesem Kurs werden mit gezielten, dynamischen Übungen Muskelkraft und Kraftausdauer trainiert. Dies führt zu ei-

ner Steigerung der allgemeinen Fitness und Leistungsfähigkeit.

Kurs-Nr.	gepl. Beginn	Gebühr*	Ort*
2101WOP1 Mi 20:00-21:00	13.01.2021	12x 35,-/56,50	K. Ristic SZ
2102WOP1 Mi 20:00-21:00	21.04.2021	12x 35,-/56,50	K. Ristic SZ

TENNIS

Kurs-Nr.	gepl. Beginn	Gebühr*	Ort*
2102TE1 Sa 10:00-11:00 (Anfänger)	ab Mai 2021 n.V.	3x 29,-	S. Hufnagel Tennisanlage Braunsberg 25
2102TE2 Sa 11:00-12:00 (Fortgeschrittene)	ab Mai 2021 n.V.	3x 29,-	S. Hufnagel Tennisanlage Braunsberg 25



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.	gepl. Beginn	Gebühr*	Ort*
2101FIB01 Do 18:00-19:00	07.01.2021	12x 35,-/56,50 M. Schmitt	HB
2102FIB01 Do 18:00-19:00	22.04.2021	12x 35,-/56,50 M. Schmitt	HB

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 optimalgeformt.

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.	gepl. Beginn	Gebühr*	Ort*
2101PL1 Mo 19:00-20:00	11.01.2021	12x 30,-/45,- M. Landsgesell	VH
2102PL1 Mo 19:00-20:00	26.04.2021	12x 30,-/45,- M. Landsgesell	VH
2101PL2 Di 18:00-19:00	12.01.2021	12x 30,-/45,- M. Landsgesell	HB
2102PL2 Di 18:00-19:00	27.04.2021	12x 30,-/45,- M. Landsgesell	HB
2101PL3 Do 19:00-20:00	07.01.2021	12x 30,-/45,- M. Landsgesell	HB
2102PL3 Do 19:00-20:00	22.04.2021	12x 30,-/45,- M. Landsgesell	HB
2101PL4 Do 20:00-21:00	07.01.2021	12x 30,-/45,- M. Landsgesell	HB
2102PL4 Do 20:00-21:00	22.04.2021	12x 30,-/45,- M. Landsgesell	HB



KURSPROGRAMM

QIGONG YANGSHENG (LEHRSYSTEM PROF. JIAO GUORUI)

Qigong bedeutet: Übungen mit der Lebenskraft zur Pflege des Lebens. Die langsamen und fließenden Bewegungen beruhigen die Gedanken und haben eine ganzheitliche – harmonisierenden und kräftigende – Wirkung auf Körper und Geist.

Die Übungen sind leicht zu erlernen und können in jedem Alter und bei unterschiedlichen körperlichen Fähigkeiten geübt werden.

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Bei dieser Methode unterstützen Natur- und Tierbilder die Vorstellungskraft.

Fließend miteinander verbundene Formen wirken harmonisierend und ausgleichend.

Die 8 Brokatübungen

Kraftvolle, kämpferische Formen werden mit innerer Entspannung verbunden. Die Übungen sind geeignet zur Stärkung der Konstitution und zum Spannungsabbau. Durch klare aufgerichtete Haltungen werden Stabilität und Zentrierung gefördert.

Der Kurs ist voraussichtlich ab Januar 2021 zertifiziert.

Kurs-Nr.	gepl. Beginn	Gebühr*	Ort*
2101QY1 Mi 16:50-18:05	13.01.2021	12x 62,50/93,50	A.Dittrich VH
2102QY1 Mi 16:50-18:05	21.04.2021	12x 62,50/93,50	A.Dittrich VH

YOGA

In diesem Kurs lernen Anfänger die Basics des Yoga, bereits erfahrene Yogis können ihr Wissen anwenden.

Wir bieten Hatha Yoga an. Ha bedeutet Sonne, Tha Mond. Eine Definition des Yogas ist es, gegensätzliche Pole in eine Einheit zu bringen. Z.B. Körper und Bewusstsein, Verstand und Gefühl oder Kraft und Beweglichkeit.

In unserer Yoga Stunde versuchen wir, den

Blick von außen nach innen zu richten, um wahrzunehmen und zu beobachten, wie es uns geht und zur Ruhe zu kommen.

Dies erfolgt durch Flows, Halte- und Atemübungen oder Tiefendehnung sowie Entspannungsübungen. Ein guter Weg, seine Kraft und Beweglichkeit physisch wie psychisch zu verbessern und eine Stunde im hier und jetzt zu sein.

Kurs-Nr.	gepl. Beginn	Gebühr*	Ort*
2101Y01 Mi 18:00-19:00	13.01.2021	12x 50,-/75,-	K. Tillmann SZ
2102Y01 Mi 18:00-19:00	21.04.2021	12x 50,-/75,-	K. Tillmann 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.	gepl. Beginn	Gebühr*	Ort*
2101WG1 Mo 18:00-19:00	11.01.2021	12x 37,50/73,50	M. Landsgesell HB
2102WG1 Mo 18:00-19:00	26.04.2021	12x 37,50/73,50	M. Landsgesell HB
2101WG2 Mi 19:00-20:00	13.01.2021	12x 37,50/73,50	K. Tillmann HB
2102WG2 Mi 19:00-20:00	21.04.2021	12x 37,50/73,50	K. Tillmann HB
2101WG3 Di 17:00-18:00	12.01.2021	12x 37,50/73,50	J. Schulze SZ
2102WG3 Di 17:00-18:00	27.04.2021	12x 37,50/73,50	J. Schulze SZ

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.	gepl. Beginn	Gebühr*	Ort*
2101ZB1 Di 18:00-19:00	12.01.2021	12x 49,-/75,-	A.Tetteh SZ
2102ZB1 Di 18:00-19:00	27.04.2021	12x 49,-/75,-	A.Tetteh SZ



KURSPROGRAMM



YOGA

In diesem Kurs lernen Anfänger die Basics des Yoga, bereits erfahrene Yogis können ihr Wissen anwenden.

Ich biete Hatha Yoga an. Ha bedeutet Sonne, Tha Mond. Eine Definition des Yogas ist es, gegensätzliche Pole in eine Einheit zu bringen. Z.B. Körper und Bewusstsein, Verstand und Gefühl oder Kraft und Beweglichkeit.

In unserer Yoga Stunde versuchen wir, den Blick von außen nach innen zu richten, um wahrzunehmen und zu beobachten, wie es uns geht und zur Ruhe zu kommen.

Dies erfolgt durch Flows, Halte- und Atemübungen oder Tiefendehnung sowie Entspannungsübungen. Ein guter Weg, seine Kraft und Beweglichkeit physisch wie psychisch zu verbessern und eine Stunde im Hier und Jetzt zu sein.

Wir sehen uns auf der Matte, Eure Kay

Yoga: Mittwoch 18:00 - 19:00 Uhr
Halle Braunsberg





Wir kümmern uns verlässlich
um Ihre Versorgung

**DAMIT SIE ALLES GEBACKEN
BEKOMMEN**

Wir versorgen Ihr Zuhause und die Region seit über 100 Jahren zuverlässig mit Strom, Wasser und Wärme. Und sind auch nach Feierabend immer für Sie im Einsatz. Unser Ziel: dass sich jeder in der Region so zu Hause fühlt wie wir.

BELKAW
Im Herzen bergisch.