Vereinsnachrichten • Heft-Nr. 51

TVH

TURNVEREIN HERKENRATH 09 e.V.

www.tvherkenrath.de

2023

2. Halbjahr

Turn- & Spielabteilung

Fußball

Tennis

**Wir fördern
Kunst und Kultur
in der Region.**

ksk-koeln.de/unser-engagement

Kreissparkasse
Köln

Weil's um mehr als Geld geht.

MIT 90 JAHREN FIT UND AKTIV

Ein echtes Vorbild sind die Damen und Herren in den Altersturngruppen des TV Herkenrath.

Mit 80+ gehen sie noch wöchentlich zum Sport, damit unsere qualifizierte Übungsleiterin Henny Jansen dafür sorgt, dass alle auch in Zukunft beweglich und agil bleiben.

Ein besonderes Lob geht in diesem Jahr an Margarete Hübner, Marga Heider, Agnes Lennefer und Karl Fahlenbock. Sie vollenden ihr 90. Lebensjahr.

Der Verein gratuliert und wünscht ihnen Glück und Gesundheit, und dass sie uns noch lange erhalten bleiben

Für den Vorstand
Dagmar Tillmann

VORSTAND DES GESAMTVEREINS

Der leitende Vorstand

vertritt den Gesamtverein gerichtlich und außergerichtlich.

Vorsitzender des Gesamtvereins & der Turn- und Spielabteilung:
Uwe Tillmann

Vorsitzender der Tennisabteilung:
Karl Wermelskirchen

Vorsitzender der Fußballabteilung:
Patrick Stark

Zusätzlicher Vertreter der Turn- und Spielabteilung:
Dagmar Tillmann

Kontakt: vorstand@tvherkenrath09.de + Telefon 0 22 04 / 8 55 68

Der Ältestenrat

setzt sich aus dem 1. Vorsitzenden sowie je einem Vertreter der einzelnen Hauptabteilungen zusammen.

Ihm gehören an:

Gerd Neu	*Vorsitzender*
Hans Peschel	*Turn- und Spiel*
Hedi Wermelskirchen	*Fußball*
Siegfried Ley	*Tennis*

UNSER GESCHÄFTSSTELLENTEAM

Die Geschäftsstelle im Vereinsheim der Turn- und Spielabteilung, Braunsberg 18 in 51429 Bergisch Gladbach ist an folgenden Tagen geöffnet:

Montag 09.00 - 12.00 Uhr
Dienstag 18.00 - 19.30 Uhr
Donnerstag 09.00 - 12.00 Uhr

Telefonisch erreicht man uns unter der Nummer **0 22 04 - 8 55 68**.

Außerhalb unserer Geschäftszeiten läuft ein Anrufbeantworter. Sprechen Sie ihr Anliegen auf Band, wir rufen schnellstmöglich zurück.

Bitte beachten Sie, dass in den Ferienzeiten unsere Geschäftsstelle montags und donnerstags geschlossen bleibt.

Braunsberg 18
51429 Bergisch Gladbach
Telefon
0 22 04 - 8 55 68
E-Mail
info@tvherkenrath09.de

Veranstaltungen & Organisation

Anke Gierling
anke.gierling@tvherkenrath09.de

Mitgliederverwaltung

Petra Heuermann
petra.heuermann@tvherkenrath09.de

Kursprogramm

Pia Zervos
pia.zervos@tvherkenrath09.de

Zahlungsverkehr

Margo Müller-Gielens
Margo.mueller-gielens@tvherkenrath09.de

Aktuelle Informationen erhalten Sie unter:
www.tvherkenrath09.de
www.facebook.com/TV-Herkenrath
www.instagram.com/tvherkenrath09

GESCHÄFTSSTELLE TV HERKENRATH 09 E.V.

Turn- und Spielabteilung • Braunsberg 18 • 51429 Bergisch Gladbach
Telefon: 0 22 04 / 8 55 68 • E-mail: info@tvherkenrath09.de
Geschäftszeiten:
Mo. 09.00 – 12.00 / Di. 18.00 – 19.30 / Do. 09.00 – 12.00 Uhr

Geschäftsführender Vorstand	
Vorsitzender:	Uwe Tillmann
Geschäftsführerin:	Dagmar Tillmann
Sportorganisation:	N.N.
Technischer Leiter:	Karl Wermelskirchen
Vors. Jugendvorstand:	John Möder
Beisitzer:	N.N.

Erweiterter Vorstand	
Ältestenratsvorsitzender:	Gerd Neu
Vertr. TuS im Ältestenrat:	Hans Peschel
Kassenprüfer:	Guido Schmitt, Daniel Schmidt
Badminton:	Victoria Jakob
Basketball:	Svanhildur Gilles, Markus Abels
Handball:	Thorsten Hammer
Jedermann:	Wolfgang Korth-Müggenburg
Frauenfitness	N.N.
Kinderfitness:	Monica Schmitz
Karate:	Willi Hentschel
Leichtathletik:	Beate Renneberg
Turnen und Olympisches Geräteturnen:	Thomas Koll
Volleyball: Komm.	Karsten Lilge, Jutta Gaubatz
Altersturnwart:	Karl Fahlenbock

VR Bank eG
Bergisch Gladbach-Leverkusen

Mitmachen und Trikots sichern!

VOLLE POWER FÜR EUER TEAM

Bis zu **70%** sparen

Mit der Trikot-Offensive bieten wir Sportvereinen in unserem Versorgungsgebiet einen echten Heimvorteil: Wir liefern komplette Trikotsätze und Trainingskleidung von Markenherstellern zu Top-Konditionen. Ganz gleich ob Sie Fuß-, Hand- oder Basketball spielen, voltigieren oder turnen – wir haben ein Sortiment für alle Sportarten.

Die Kleidung kann frei nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen gestaltet und mit Ihrem eigenen Vereinslogo, -namen oder -wappen verziert werden.

Jetzt bestellen unter **trikotoffensive.belkaw.de**

BELKAW
Im Herzen bergisch.

CELENUS
Fachklinik Bensberg
Gesundheit als Aufgabe

Fachklinik für konservative Orthopädie & orthopädische Rehabilitation

Rehabilitations-Schwerpunkte:

- Zustand nach Gelenkersatzoperation (z. B. Hüft- oder Kniegelenke)
- Operativ oder konservativ versorgte Frakturen (Knochenbrüche)
- Wirbelsäulenoperation
- Nachbehandlung nach Amputationen mit Gangschulung
- Konservative Behandlung von Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen

Reha Bensberg GmbH
Friedrich-Ebert-Straße 70 · 51429 Bergisch Gladbach
T +49 2204 8590 · F +49 2204 859119
info@reha-bensberg.de · www.reha-bensberg.de

ANGEBOTSÜBERSICHT 2023

Sportart	w	m	Bezeichnung	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
Aerobic	x			Montag	20:00-21:30	VH	Ingrid Pöppinghege
Aquafitness	x		Kursprogramm	Mittwoch	18:00-18:45	FSM	Marina Celetta
	x		Kursprogramm	Mittwoch	18:45-19:30	FSM	Marina Celetta
Badminton	x	x	Fortgeschrittene	Montag	20:00-22:00	SZ	Victoria Jakob / Fabian Spanka
	x	x	Anfänger	Freitag	18:00-20:00	SZ	Victoria Jakob / Fabian Spanka
Basketball			Die Trainingszeiten der Kinder-, Jugend- und Erwachsenen-Mannschaften der Bergischen Löwen können Sie unter **www.bergischeloewen.de** abrufen oder unter **www.basketball@tvherkenrath09.de** erfragen.				
	x	x	U8	Freitag	16:00-17:00	SZ	Philipp Lambertz
	x	x	U10	Freitag	16:30-18:00	SZ	Julia Oberdörster
	x	x	U12/1	Dienstag Freitag	17:00-18:30 16:30-18:00	SZ SZ	Solvey Gilles / Phil Baumanns
	x	x	U12/2	Dienstag Freitag	17:00-18:30 17:00-18:30	SZ SZ	Emma Deinzer
	x		Hobbygruppe	Mittwoch	20:00-21:30	HB	Svanhildur Gilles
		x	Hobbygruppe	Dienstag	20:15-21:30	SZ	Björn Gilles
Fit durch Tanz	x		Kursprogramm	Montag	19:00-20:30	SZ	Andrea Honrath
Geräteturnen			**Informationen** über das Geräteturnen auf Anfrage über **info@tvherkenrath09.de**				
Gymnastik	x		ab 50 Jahre	Dienstag	17:00-18:00	VH	Henny Jansen
	x		Sitzgymnastik ab 60 Jahre	Mittwoch	09:00-10:00	VH	Henny Jansen
	x		ab 60 Jahre	Mittwoch	10:00-11:00	VH	Henny Jansen
	x		ab 50 Jahre	Donnerstag	10:00-11:00	VH	S. Neuhäuser-Werner
Handball		x		Mittwoch	19:30-21:30	AHW	Thorsten Hammer
JederMänner		x	ab 40 Jahre	Montag	19:00-21:30	HB	Thomas Kohls
		x	Altersturner ab 65 Jahre	Dienstag	15:45-16:45	HB	Henny Jansen
KAHA	x	x	Kursprogramm	Montag	09:00-10:00	VH	S. Neuhäuser-Werner

ANGEBOTSÜBERSICHT 2023

Sportart	w	m	Bezeichnung	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
Karate	x	x	Kinder & Erwachsene	Montag	18:15-19:45	VH	Tobias Alteweyer
	x	x	Jugendliche & Erwachsene	Mittwoch	18:15-19:15	VH	Tobias Alteweyer
	x	x	Kinder (Anfänger)	Freitag	17:30-18:45	VH	Tobias Alteweyer
	x	x	Erwachsene	Freitag	19:00-20:00	VH	Tobias Alteweyer
Kinderturnen	x	x	Krabbelgruppe ab 6 Monate	Dienstag	09:15-10:15	VH	N.N.
	x	x	Eltern-Kind-Turnen ab 1,5 Jahre	Mittwoch	16:00-17:00	HB	Monica Schmitz
	x	x	Eltern-Kind-Turnen ab 1,5 Jahre	Donnerstag	16:00-17:00	HB	Robert Hof
	x	x	Eltern-Kind-Turnen ab 2 Jahre	Dienstag	16:00-17:00	HB	Monica Schmitz
	x	x	Eltern-Kind-Turnen ab 2 Jahre	Mittwoch	17:00-18:00	HB	Monica Schmitz
	x	x	Kinderturnen 4-6 Jahre	Montag	17:00-18:00	SZ	Franziska Timpner
	x	x	Kinderturnen 4-6 Jahre	Dienstag	17:00-18:00	HB	Monica Schmitz
	x	x	Kinderturnen 4-6 Jahre	Mittwoch	17:00-18:00	SZ	Franziska Timpner
	x	x	Kinderturnen 4-6 Jahre	Donnerstag	17:00-18:00	HB	Robert Hof
Leichtathletik Herkenrath	x	x	Kinder (Jg. 2015-2016)	Freitag	16:00-17:30	BR/HB	Haas / Renneberg / Schomburg
	x	x	Schüler*innen (Jg. 2012-2014)	Freitag	16:00-17:30	BR/HB	Haas / Renneberg / Schomburg
	x	x	Schüler*innen (Jg. 2008-2011)	Freitag	16:30-18:00	BR/AHW	Guido Schmitt
	x		Weibliche Jugend (Jg. 2007 und älter)	Freitag	16:30-18:00	BR/AHW	Guido Schmitt
Leichtathletik Bergisch Gladbach	x	x	Kinder (Jg. 2012-2015)	Freitag	16:00-17:00	Stadion / GSH	Renate Höller / Sofia Bens
	x	x	Schüler*innen (Jg. 2010-2011)	Freitag	17:00-18:30	Stadion / GSH	Renate Höller
	x	x	Schüler*innen (Jg. 2008-2011)	Mittwoch	17:30-19:00	Stadion / STH	D. Höller / Nele Renneberg
	x		Weibliche Jugend / Frauen (Jg. 2007 und älter)	Montag	18:00-20:00	Stadion / STH	Guido Schmitt
				Mittwoch	17:30-19:30	Stadion / STH	Guido Schmitt
		x	Männliche Jugend / Männer (Jg. 2007 und älter)	Trainingszeiten und Trainingsorte nach individueller Vereinbarung. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die **Geschäftsstelle**.			Klaus Höller

Fortsetzung auf Seite 12 >

ANGEBOTSÜBERSICHT 2023

Sportart	w	m	Bezeichnung	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
Leichtathletik Bergisch Gladbach	x	x	Mittel-/Langstrecke (ab Jg. 2006)	nach Absprache		Stadion	Karl Fleschen
	x	x	Wurfdisziplinen	nach Absprache		Stadion	Rolf Sprenker
Pilates für Damen	x		Kursprogramm	Dienstag	18:00-19:00	VH	Mane Landsgesell
	x		Kursprogramm	Donnerstag	19:00-20:00	SZ	Mane Landsgesell
	x		Kursprogramm	Donnerstag	20:00-21:00	SZ	Mane Landsgesell
Pilates für Herren		x	Herren ab 50	Dienstag	19:15-20:15	SZ	Mane Landsgesell
Qigong	x	x	Kursprogramm	Montag	10:15-11:30	VH	Andrea Dittrich
Volleyball	x	x	Mixed Mannschaft	Montag	20:00-21:30	SZ	Gabi Heck
	x	x	Hobby	Dienstag	18:30-20:15	SZ	Thomas Kohls
Wassergymnastik für Menschen mit und ohne Einschränkungen	x	x	Erwachsene	Dienstag	16:00-17:00	RM	Mitarbeiter Salvea
	x	x	Erwachsene	Mittwoch	16:00-17:00	RM	Mitarbeiter Salvea
Wirbelsäulen-gymnastik	x	x	Kursprogramm	Montag	17:00-18:00	HB	Ramona Przyborowski
	x	x	Kursprogramm	Montag	18:00-19:00	HB	Ramona Przyborowski
	x	x	Kursprogramm	Donnerstag	09:00-10:00	VH	Sabrina Hoppe
Workout							
Bauch-Beine-Po	x	x	Kursprogramm	Mittwoch	19:30-20:30	VH	Ingrid Pöppinghege
Workout Plus	x	x	Kursprogramm	Mittwoch	19:30-20:45	SZ	Karina Ristic
Fitness & Bodyforming	x	x	Kursprogramm	Donnerstag	18:00-19:00	HB	Monika Schmitt
Yoga	x	x	Kursprogramm	Mittwoch	18:15-19:15	SZ	Sofie Becker
Zumba	x	x	Kursprogramm	Dienstag	18:00-19:00	SZ	Alexandra Tetteh

Legende

AHW = Sporthalle Ahornweg, BGL
BR = Sportplatz Braunsberg
FSM = Fröbelschule Moitzfeld
GSH = Grundschule Hebborn, BGL
HB = Halle Braunsberg, Herkenrath
KB = Kombibad Paffrath
RM = Rehazentrum Moitzfeld
STADION = Stadion, Paffrather Straße
STH = Stadionhalle, BGL
SZ = Turnhalle Schulzentrum Herkenrath, Dietrich-von-Dorendorp-Straße 14b
TA = Tennisanlage TV Herkenrath, Braunsberg 25
VH = Vereinsheim TV Herkenrath, Braunsberg 18

BEITRAGSORDNUNG TURN- & SPIELABTEILUNG

Aufnahmegebühr je Mitglied	einmalig	**20,00 €**
Kinder bis 14 Jahre	monatlich	**9,00 €**
Jugendliche 14 bis 18 Jahre	monatlich	**10,00 €**
Erwachsene	monatlich	**11,00 €**
Familienbeitrag	monatlich	**27,50 €**

Monatliche Beitragszahlungen sind aus verwaltungstechnischen Gründen nicht möglich. Dem Vereinsmitglied stehen für seinen Beitrag grundsätzlich alle Sportarten der Turn- und Spielabteilung offen. Für einige besonders kostenintensive Angebote ist jedoch ein Zusatzbeitrag zu entrichten.

Die Mitgliedschaft kann gemäß Satzung durch schriftliche Erklärung mit einer Frist von einem Monat zum Quartalsende gekündigt werden.

Sportangebote mit Zusatzbeiträgen	monatlich	Quartal	halbjährlich
Basketball mit Spielermeldung Kinder und Jugendliche		**30,00 €**	
Basketball mit Spielermeldung Erwachsene		**37,50 €**	
Wassergymnastik für Erwachs. mit & ohne Einschränkungen / Salvea Reha Moitzfeld		**65,00 €**	
Karate / Kinder und Jugendliche		**52,50 €**	
Karate / Erwachsene		**60,00 €**	
Krabbelgruppe		**15,00 €**	
Kunstturnen / Mädchen / Feldstraße	**18,00 - 48,00 €**		
Leichtathletik Kinder und Jugendliche ab 12 Jahre Bergisch Gladbach; Herkenrath			**24,00 €**
Leichtathletik / Erwachsene Bergisch Gladbach; Herkenrath			**45,00 €**
Talentschule Gerätturnen / Mädchen Olympiastützpunkt im RTB	Die Beiträge werden monatlich gemäß der jeweils gültigen Gebührenordnung des Rheinischen Turnerbundes eingezogen.		
Talentschule Trampolin im RTB			

ÜBUNGSLEITER:INNEN KINDERTURNEN GESUCHT!

WIR SUCHEN TRAINER (M/W/D) AUF HONORAR- ODER MINIJOBBASIS.

DU HAST FREUDE AN DER ARBEIT MIT KINDERN UND ELTERN?
DU HAST GUTE IDEEN UND MÖCHTEST MIT DEINER
LEIDENSCHAFT FÜR SPORT ANIMIEREN UND MITREIßEN?
DU HAST ERFAHRUNGEN ALS TRAINER:IN UND BIST
ENTSPRECHEND QUALIFIZIERT?
DANN WERDE TEIL UNSERES TEAMS.

WIR SUCHEN TRAINER:INNEN FÜR FOLGENDE GRUPPEN:

KRABBELGRUPPE (VORMITTAGS)
ELTERN-KIND-TURNEN (NACHMITTAGS)
KINDERTURNEN 4-6 JAHRE (NACHMITTAGS)

DU BIST INTERESSIERT?
DANN FREUEN WIR UNS AUF DEINE BEWERBUNG MIT QUALIFIKATIONSNACHWEISEN,
DEINEN BISHERIGEN ERFAHRUNGEN UND DEINEN AKTUELLEN VERFÜGBARKEITEN.
WIR MELDEN UNS NACH EINGANG DEINER BEWERBUNG ZEITNAH!

INFORMATIONEN UND BEWERBUNG BITTE AN
INFO@TVHERKENRATH09.DE
ODER 02204/85568.

TVH
TURNVEREIN HERKENRATH 09

FOTO: ©LSB NRW ANDREA BOWINKELMANN

Nicht nur für Vereinsmitglieder, sondern für jeden, der sich in der Leichtathletik versuchen möchte, gibt es unseren **Sportabzeichen-Stützpunkt** auf dem **Sportplatz Braunsberg**.

Unter der Leitung von **Andreas Lube** kann man sich dort jeden ersten Montag im Monat in der Zeit von **17:00 - 19:00 Uhr,** nach **Voranmeldung** (info@tvherkenrath09.de) im Laufen, Springen und Werfen versuchen.

Frische Vitamine gibt es bei uns.

EDEKA

über 125 Jahre

Hetzenegger

Ihr freundlicher Supermarkt 4 x in Ihrer Nähe.

www.edeka-hetzenegger.de

Herkenrath

Nahversorgung garantiert
Strassen 51-55
ab Apr. 8.30-19.30 | ab Nov. 8.30-18.30 Uhr

Sand

Modernisierter nostalgischer Markt
Herkenrather Str. 70 | 8.00 - 21.00 Uhr

Moitzfeld

Einkaufen wie bei „Tante Emma“
Moitzfeld 72 | 8.00 - 19.00 Uhr

Kürten Dürscheid

Frischemarkt im Retrostil
Wipperfürther Str. 165 | 7.00 - 21.00 Uhr

Wir ♥ unsere Region und Lebensmittel.

FEIERABEND! JETZT DIE TENNISSOCKEN AN!

Unser Tennisverein gehört zu den kleineren Vereinen der Stadt Bergisch Gladbach. Wir verfügen über eine der schönsten Tennisanlagen weit und breit mit 6 Plätzen und einem Clubhaus. Die Hauptanlage mit 4 Plätzen befindet sich in Fahrtrichtung Herkenrath-Spitze auf der linken Straßenseite Braunsberg gegenüber dem Vereinshaus des Turn-Vereins.

FACEBOOK

INSTAGRAM

www.tennis-bergisch-gladbach.de

info@tennis-bergisch-gladbach.de

GESCHÄFTSFÜHRENDER VORSTAND

Abteilungsleiter Fußball
Patrick Stark
@ Patrick.Stark@tvherkenrath09.de
0 15 75 - 5 49 32 90

Geschäftsführer Fußball
Hartwig Schumacher
@ Fussball@tvherkenrath09.de

Kassierer Fußball
Reiner Jonas
@ Reiner.Jonas@tvherkenrath09.de

Jugendleitung Fußball
Michaela Drewitz,
Mathias Kürten
@ Fussball@tvherkenrath09.de

Postadresse Fußballabteilung
TV Herkenrath 09 e.V. - Abt. Fußball
Braunsberg 18
51429 Bergisch Gladbach

TRAININGSZEITEN FUSSBALL KUNSTRASENPLATZ BRAUNSBERG

Die Trainingszeiten der Fußballer können unter fussball@tvherkenrath09.de erfragt werden.

Bambini	(5 - 6 Jahre)	**C-Junioren**	(13 - 14 Jahre)
F-Junioren	(7 - 8 Jahre)	**B-Junioren**	(15 - 16 Jahre)
E-Junioren	(9 - 10 Jahre)	**A-Junioren**	(17 - 18 Jahre)
D-Junioren	(11 - 12 Jahre)	**Senioren**	(> 19 Jahre)

TVH TURNVEREIN HERKENRATH 09 FUSSBALL

joke

Brillante Lösungen für perfekte Oberflächen

joke Technology GmbH
Asselborner Weg 14 -16 • D-51429 Bergisch Gladbach
Tel. +49 (0) 22 04 / 8 39-0 • **Mail** info@joke.de
Web www.joke-technology.de

Wozu vorsorgen?

„Et kütt wie et kütt" – und danach? Wir wissen: Es lebt sich deutlich leichter, wenn man für ein paar wichtige Situationen vorgesorgt hat. Für uns gehört dazu eine Patientenverfügung, ein Organspender-Ausweis, ein Testament, eine Bestattungsvorsorge. Und für Sie?

Wir sind dafür da, Ihnen die *Zeit*, den *Raum* und die *Begleitung* zu geben, damit Sie Abschiede und Feierlichkeiten genau so gestalten können, wie es *Ihren Bedürfnissen* entspricht: Alles kann, nichts muss.

Trauer ist Liebe.

Pütz-Roth Bestattungen und Trauerbegleitung
Bergisch Gladbach, Kürtener Str. 10 (02202) 9 35 80, www.puetz-roth.de

TVH
TURNVEREIN HERKENRATH 09
TURN- & SPIEL

Gesund und Fit

Herbst / Winter 2023

Die neuen Kurse

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 Kurse finden im schultertiefen Wasser mit und ohne Geräte statt und sind dadurch auch für Nichtschwimmer geeignet.

Kurs-Nr.	Termin	gepl. Beginn	Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2303AF1	**Mi 18:00-18:45**	09.08.2023 **17x**	116,-/142,-	Marina Celetta	Fröbelschule
2303AF2	**Mi 18:45-19:30**	09.08.2023 **17x**	116,-/142,-	Marina Celetta	Fröbelschule

BAUCH-BEINE-PO

Hier werdet ihr nicht geschont!
Es erwartet euch eine ganzheitliche Körperkräftigung mit Straffung der Problemzonen. In diesem Kurs werden gezielt die Muskelgruppen angesprochen, die im Alltag oft vernachlässigt werden. Im Vordergrund steht der Aufbau der Kondition, die Kalorienverbrennung, sowie die Kräftigung und Mobilisation der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur.

Den Schwerpunkt bilden Übungen mit dem eigenen Körpergewicht im Stehen und auf der Matte.

Kurs-Nr.	Termin	gepl. Beginn	Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2303BBP1	**Mi 19:30-20:30**	09.08.2023 **17x**	57,-/85,-	Ingrid Pöppinghege	VH

***Gebühr:** Mitglieder TVH-TuS / Nichtmitglieder

***Ort:** Siehe Seite 12

FIT DURCH TANZ

Der Kurs bietet ein ganzheitliches Training mit schnellen Rhythmen und flotten Schrittfolgen. Als Basis dienen uns alte und traditionelle Tänze vorwiegend aus Europa, abgerundet mit neuen Choreografien. Getanzt wird in Reihen oder im Kreis.

Das Angebot richtet sich an alle bewegungs- und musikbegeisterten Frauen, die vielleicht wieder ins Tanzen einsteigen wollen oder ganz neu beginnen möchten.

Kurs-Nr.	Termin	gepl. Beginn		Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2303FDT1	**Mo 19:00-20:30**	07.08.2023	**18x**	90,-/135,-	Andrea Honrath	SZ

FITNESS UND BODYFORMING

Ein Aufwärmprogramm bringt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung und bereitet die Muskulatur auf ein abwechslungsreiches Intensivtraining vor. Hier wird mit kontrollierten Bewegungen zielgerichtet Bauch, Beine, Po und Wirbelsäule in Anspruch genommen, 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. Ein wohltuendes und entspannendes Stretching beendet die Stunde.

Kurs-Nr.	Termin	gepl. Beginn		Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2303FIBO1	**Do 18:00-19:00**	10.08.2023	**17x**	57,-/85,-	Monika Schmitt	HB

***Gebühr:** Mitglieder TVH-TuS / Nichtmitglieder

***Ort:** Siehe Seite 12

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.	Termin	gepl. Beginn		Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2303KA1	**Mo 09:00-10:00**	16.10.2023	**10x**	33,50/50,-	S. Neuhäuser-Werner	VH

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.	Termin	gepl. Beginn		Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2303PL2	**Di 18:00-19:00**	08.08.2023	**18x**	52,50/75,-	Mane Landsgesell	VH
2303PL3	**Do 19:00-20:00**	10.08.2023	**17x**	50,-/71,-	Mane Landsgesell	SZ
2303PL4	**Do 20:00-21:00**	10.08.2023	**17x**	50,-/71,-	Mane Landsgesell	SZ

***Gebühr:** Mitglieder TVH-TuS / Nichtmitglieder

***Ort:** Siehe Seite 12

anton clemens
Kunststoffverarbeitung

anton clemens GmbH & Co. KG . Braunsberg 35 . 51429 Bergisch Gladbach . **www.anton-clemens.de**

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 zertifiziert – die Kursgebühr kann von der Krankenkasse übernommen werden.

Kurs-Nr.	Termin	gepl. Beginn		Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2303QY1	**Mo 10:15-11:30**	21.08.2023	**12x**	82,-/120,-	Andrea Dittrich	VH

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.	Termin	gepl. Beginn		Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2303WG1	**Mo 18:00-19:00**	07.08.2023	**18x**	60,-/112,50	R. Przyborowski	HB
2303WG2	**Mo 17:00-18:00**	07.08.2023	**18x**	60,-/112,50	R. Przyborowski	HB
2303WG3	**Do 09:00-10:00**	10.08.2023	**17x**	57,-/106,50	Sabrina Hoppe	VH

***Gebühr:** Mitglieder TVH-TuS / Nichtmitglieder

***Ort:** Siehe Seite 12

WORKOUT PLUS

In diesem Kurs werden mit gezielten, dynamischen Übungen und mit Hilfsmitteln wie z.B. Fitnessbändern oder leichten Gewichten, die Muskelkraft und die allgemeine Ausdauer trainiert. Es ist ein abwechslungsreiches Training für den gesamten Körper zur Steigerung der allgemeinen Fitness und des Wohlbefindens.

Kurs-Nr.	Termin	gepl. Beginn		Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2303WOP1	**Mi 19:30-20:45**	09.08.2023	**17x**	71,-/106,50	Karina Ristic	SZ

YOGA

Yoga kann helfen, körperlich e und mentale Gesundheit zu fördern, um Einsicht, Kreativität, Erlebnisfähigkeit und Offenheit zu erweitern. Yoga kann ein Weg sein, bewusster und liebevoller mit sich und anderen umzugehen.
Im Mittelpunkt dieser Art der Yogavermittlung steht die Einsicht, dass jeder Mensch besonders ist. Dieses Yogaverständnis wird traditionell auch als Viniyoga bezeichnet.
„Vini" ist Sanskrit und bedeutet „besondere Anwendung". Es ist dadurch kein Yoga-Stil, sondern eine bestimmte Art, Yoga zu unterrichten. In diesem Kurs lernen Anfänger die Basics des Yoga, erfahrene Yogis können ihr Wissen anwenden.
Die Kursleiterin orientiert sich an der Tradition von Krishnamacharya, wie sie von seinem Sohn und Schüler Desikachar weitergeführt wurde.

Kurs-Nr.	Termin	gepl. Beginn		Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2303YO1	**Mi 18:15-19:15**	09.08.2023	**14x**	64,-/93,-	Sofie Becker	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.	Termin	gepl. Beginn		Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2303ZB1	**Di 18:00-19:00**	08.08.2023	**12x**	90,-/135,-	Alexandra Tetteh	SZ

***Gebühr:** Mitglieder TVH-TuS / Nichtmitglieder

***Ort:** Siehe Seite 12

HERKENRATH | BENSBERG | WINDECK | KÖLN

Online-Bewerbung
www.schmitzpartner.de

LUST AUF KARRIERE?

Beste Bedingungen und spannende Projekte -

werden Sie Teil unseres erfolgreichen Teams!

SCHMITZ+PARTNER
STEUERBERATUNGSGESELLSCHAFT
Johanniterst. 14 | 51429 Bergisch Gladbach | T 02204 9890-0