TVH
TURNVEREIN HERKENRATH 09

GESUND & FIT

Frühling/Sommer 2024

Die neuen Kurse

HERKENRATH | BENSBERG | WINDECK | KÖLN

LÖSUNG FÜR NACHFOLGE UND ERBE?

www.schmitzpartner.de

Wir beraten Sie rund um

die Übertragung Ihres Lebenswerks.

SCHMITZ+PARTNER
STEUERBERATUNGSGESELLSCHAFT
Johanniterstr. 14 | 51429 Bergisch Gladbach | T 0 22 04 98 90 - 0

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	geplanter Beginn		Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2401AF1	**Mi 18:00-18:45**	10.01.2024	11x	75,-/92,-	Dagmara Ressel	Fröbelschule
2402AF1	**Mi 18:00-18:45**	10.04.2024	12x	82,-/100,-	Dagmara Ressel	Fröbelschule
2401AF2	**Mi 18:45-19:30**	10.01.2024	11x	75,-/92,-	Dagmara Ressel	Fröbelschule
2402AF2	**Mi 18:45-19:30**	10.04.2024	12x	82,-/100,-	Dagmara Ressel	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	geplanter Beginn		Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2401BBP1	**Mi 19:30-20:30**	10.01.2024	11x	37,-/55,-	Ingrid Pöppinghege	VH
2402BBP1	**Mi 19:30-20:30**	10.04.2024	12x	40,-/60,-	Ingrid Pöppinghege	VH

Workout Plus

In diesem Kurs werden mit gezielten, dynamischen Übungen und mit Hilfe von 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	geplanter Beginn		Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2401WOP1	**Mi 19:30-20:45**	10.01.2024	9x	52,-/75,-	Karina Ristic	SZ
2402WOP1	**Mi 19:30-20:45**	10.04.2024	12x	69,-/100,-	Karina Ristic	SZ

*Gebühr: Mitglieder TVH-TuS / Nichtmitglieder *Ort: Siehe Seite 12

FitAsana

Eine Mischung aus Workout und Yogahaltungen (Asana)
Dich erwartet ein dynamischer und kraftvoller Kurs, dessen Grundgedanke es ist, Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Energie zu stärken – der spirituelle Gedanke steht hier nicht im Vordergrund. Um die Dynamik dieses Kurses zu verstärken, wird Musik aus den aktuellen Charts gespielt. Als Abschluss findet eine Entspannungssequenz zur Integration des Erfahrenen statt.

Kurs-Nr.	Termin	geplanter Beginn		Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2401FA1	**Mi 18:00-19:15**	07.02.2024	7x	40,-/58,-	Karina Ristic	HB
2402FA1	**Mi 18:00-19:15**	10.04.2024	12x	69,-/100,-	Karina Ristic	HB

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	geplanter Beginn		Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2401FDT1	**Mo 19:00-20:30**	08.01.2024	8x	40,-/60,-	Andrea Honrath	SZ
2402FDT1	**Mo 19:00-20:30**	08.04.2024	10x	50,-/75,-	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	geplanter Beginn		Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2401FIBO1	**Do 18:00-19:00**	11.01.2024	9x	30,-/45,-	Monika Schmitt	HB
2402FIBO1	**Do 18:00-19:00**	11.04.2024	9x	30,-/45,-	Monika Schmitt	HB

*Gebühr: Mitglieder TVH-TuS / Nichtmitglieder *Ort: Siehe Seite 12

anton clemens
Kunststoffverarbeitung

> Werkzeugbau

> Spritzguss

> Baugruppenmontage

Wir bilden aus!

Wir formen Ideen

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

Loslassen, Entspannen, Auftanken

Sie möchten Stress abbauen und etwas für Ihr Wohlbefinden tun?

Wer es schafft, den Körper zu beruhigen, kann auch psychische Beanspruchungen besser bewältigen.

Mit leichten Körperübungen lockern wir unseren Körper und lösen die Spannungen. Im Anschluss folgen Übungen für die seelische Gesundheit, um unseren Körper und unsere Seele wieder in Balance zu bringen. Mit Hilfe von Traumreisen, kleinen Meditationen, Elementen aus verschiedenen Entspannungsverfahren und den Klangschalen werden wir neue Energie tanken und uns für den Alltag stärken.

Die Übungen finden im Stehen und auf der Matte statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke, warme Socken

Kurs-Nr.	Termin	geplanter Beginn		Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2401LEA1	**Mo 16:00-17:00**	08.01.2024	10x	46,-/67,-	Nicole Zolke	VH
2402LEA1	**Mo 16:00-17:00**	08.04.2024	12x	55,-/80,-	Nicole Zolke	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	geplanter Beginn		Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2401PL2	**Di 18:00-19:00**	09.01.2024	10x	30,-/42,-	Mane Landsgesell	VH
2402PL2	**Di 18:00-19:00**	09.04.2024	10x	30,-/42,-	Mane Landsgesell	VH
2401PL3	**Do 19:00-20:00**	11.01.2024	10x	30,-/42,-	Mane Landsgesell	SZ
2402PL3	**Do 19:00-20:00**	11.04.2024	9x	26,-/37,50	Mane Landsgesell	SZ
2401PL4	**Do 20:00-21:00**	11.01.2024	10x	30,-/42,-	Mane Landsgesell	SZ
2402PL4	**Do 20:00-21:00**	11.04.2024	9x	26,-/37,50	Mane Landsgesell	SZ

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 – harmonisierende 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 (im Kurs ab Januar)
Bei dieser Methode unterstützen Natur- und Tierbilder die Vorstellungskraft. Fließend miteinander verbundene Formen wirken harmonisierend und ausgleichend.
Die 8 Brokatübungen (im Kurs ab Mai)
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.

Kurs-Nr.	Termin	geplanter Beginn		Gebühr*		Ort*
2401QY1	**Mo 10:00-11:15**	15.01.2024	8x	55,-/80,-	Andrea Dittrich	VH
2402QY1	**Mo 10:00-11:15**	06.05.2024	8x	55,-/80,-	Andrea Dittrich	VH

Schwingstab-Training – für jedes Alter

Das Training mit dem Schwingstab bietet die Möglichkeit, die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen. Der aktiv in Schwingung gebrachte Schwingstab bewirkt eine Stärkung bestimmter Muskelgruppen, welche direkt nicht erreicht werden kann, die Körperhaltung wird verbessert und die Fettverbrennung wird angekurbelt.

Der Einstieg in das Training ist jederzeit ohne Vorkenntnisse möglich. Das Schwingstab-Training ist auch ein idealer Einstieg für Menschen, die längere Zeit keiner sportlichen Betätigung nachgegangen sind.

Sportbekleidung und Sportschuhe mit heller Sohle (oder barfuß) reichen aus. Wenn möglich, bringen sie bitte ihren eigenen Schwingstab mit.

Die Übungen finden im Stehen und auf der Matte statt.

Kurs-Nr.	Termin	geplanter Beginn		Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2401ST1	**Mo 09:00-10:00**	08.01.2024	10x	46,-/67,-	Nicole Zolke	VH
2402ST1	**Mo 09:00-10:00**	08.04.2024	12x	55,-/80,-	Nicole Zolke	VH

*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.	Termin	geplanter Beginn		Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2401WG1	**Mo 18:00-19:00**	08.01.2024	10x	33,50/62,50	Ramona Przyborowski	HB
2402WG1	**Mo 18:00-19:00**	08.04.2024	12x	40,-/75,-	Ramona Przyborowski	HB
2401WG2	**Mo 17:00-18:00**	08.01.2024	10x	33,50/62,50	Ramona Przyborowski	HB
2402WG2	**Mo 17:00-18:00**	08.04.2024	12x	40,-/75,-	Ramona Przyborowski	HB
2401WG3	**Do 09:00-10:00**	11.01.2024	10x	33,50/62,50	Sabrina Hoppe	VH
2402WG3	**Do 09:00-10:00**	11.04.2024	11x	37,-/69,-	Sabrina Hoppe	VH

Yoga

Yoga kann helfen, körperliche 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 Yoga-Verständnis 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	geplanter Beginn		Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2401YO1	**Mi 18:15-19:15**	10.01.2024	4x	18,50/27,-	Sofie Becker	SZ
2402YO1	**Mi 18:15-19:15**	10.04.2024	12x	55,-/80,-	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	geplanter Beginn		Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2401ZB1	**Di 18:00-19:00**	09.01.2024	10x	50,-/75,-	Alexandra Tetteh	SZ
2402ZB1	**Di 18:00-19:00**	09.04.2024	12x	60,-/90,-	Alexandra Tetteh	SZ

*Gebühr: Mitglieder TVH-TuS / Nichtmitglieder *Ort: Siehe Seite 12

PÜTZ-ROTH

Warum trauern wir?

Wenn ein uns nahe stehender Mensch stirbt, wird unsere *Liebe* zu *Trauer*. Diese Trauer ist ebenso wertvoll, wie es zu Lebzeiten die Liebe ist.

Wir sind dafür da, Ihnen die *Zeit*, den *Raum* und die *Begleitung* zu geben, Ihren Abschied genau so gestalten zu 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