



# Gesund & Fit

## Die neuen Kurse

FRÜHJAHR / SOMMER  
2026



Hier geht's  
zu den Stories  
unserer  
Morgenmacher.



Marvin Dieske,  
Abteilungsleiter  
Marktunterstützung  
Kredit



Rick Rescheleit,  
Privatkundenbetreuer



Susanne Wien,  
Baufinanzierungsberaterin



Denise Grohmann,  
Beraterin  
KundenDialogCenter



Hanna Tschubar,  
Privatkundenberaterin

# Karriereziel: Morgenmacher

Bewerbung unter: [vrbankgl.de/karriere](https://vrbankgl.de/karriere)

*Jetzt Morgenmacher werden!*

**Morgen  
kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.



**VR Bank eG**

Bergisch Gladbach-Leverkusen

# 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 schulertiefen Wasser mit und ohne Geräte statt und sind dadurch auch für Nichtschwimmer geeignet.

Kurs-Nr.	Termin	geplanter Beginn	Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2601AF1	<b>Mi 18:00-18:45</b>	07.01.2026	12x 82,-/100,-	Sabrina Hoppe	Fröbelschule
2602AF1	<b>Mi 18:00-18:45</b>	15.04.2026	14x 96,-/117,-	Sabrina Hoppe	Fröbelschule
2601AF2	<b>Mi 18:45-19:30</b>	07.01.2026	12x 82,-/100,-	Sabrina Hoppe	Fröbelschule
2602AF2	<b>Mi 18:45-19:30</b>	15.04.2026	14x 96,-/117,-	Sabrina Hoppe	Fröbelschule

# Ballett für Kinder

## Ballett Minis (ab 4 Jahre)

Die kleinen Ballettmäuse erlernen spielerisch die ersten Grundschrte des klassischen Balletts. Als Basis werden Grund- und Armpositionen, Plés und kleine Sprünge eingeübt. Mit kleinen Tanzspielen kann die Freude am Tanz in der Gruppe erlebt werden.

## Ballett I (ab 6 Jahre) /Ballett II (ab 8 Jahre)

Die Übungseinheit für die „Großen“ geht schon mehr in Richtung Ballett. Plés, Tendus und Sprünge werden positiv und mit viel Freude und Dynamik vermittelt. Jeweils ein kleines Tanzspiel am Ende der Stunde soll den Spaß an der Bewegung in der Gruppe herausstellen.

Kurs-Nr.	Termin	geplanter Beginn	Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2601BA1	<b>Do 15:30-16:15</b>	08.01.2026	12x 41,-/60,-	Nicole Brungs	VH
2602BA1	<b>Do 15:30-16:15</b>	16.04.2026	12x 41,-/60,-	Nicole Brungs	VH
2601BA2	<b>Do 16:15-17:00</b>	08.01.2026	12x 41,-/60,-	Nicole Brungs	VH
2602BA2	<b>Do 16:15-17:00</b>	16.04.2026	12x 41,-/60,-	Nicole Brungs	VH
2601BA3	<b>Do 17:00-17:45</b>	08.01.2026	12x 41,-/60,-	Nicole Brungs	VH
2602BA3	<b>Do 17:00-17:45</b>	16.04.2026	12x 41,-/60,-	Nicole Brungs	VH

# 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*
2601BBP1	<b>Mi 19:30-20:30</b>	07.01.2026	12x 40,-/60,-	Ingrid Pöppinghege	VH
2602BBP1	<b>Mi 19:30-20:30</b>	15.04.2026	14x 47,-/70,-	Ingrid Pöppinghege	VH

# 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*
2601FA1	<b>Mi 18:00-19:15</b>	07.01.2026	11x 63,-/92,-	Karina Ristic	SZ
2602FA1	<b>Mi 18:00-19:15</b>	15.04.2026	14x 80,50,-/117,-	Karina Ristic	SZ



# FIT DURCH TANZ



## WO?

GYMNASTIKRAUM  
IN DER SPORTHALLE SCHULZENTRUM  
HERKENRATH

## WANN?

Montags  
19:00 – 20:30 Uhr

*DER KURS BIETET EIN GANZHEITLICHES TRAINING MIT SCHNELLEN RHYTHMEN UND SCHRITTFOLGEN. ALS BASIS DIENEN UNS ALTE UND TRADITIONELLE TÄNZE VORWIEGEND AUS EUROPA, ABGERUNDET MIT NEUEN CHOREOGRAPHIEN. 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.*

ANMELDUNG: [kursprogramm@tvherkenrath09.de](mailto:kursprogramm@tvherkenrath09.de) ODER 0220485568.



# 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*
2601FDT1	<b>Mo 19:00-20:30</b>	12.01.2026	9x	45,-/67,50	Andrea Honrath	SZ
2602FDT1	<b>Mo 19:00-20:30</b>	13.04.2026	12x	60,-/90,-	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*
2601FIBO1	<b>Do 18:00-19:00</b>	08.01.2026	11x	51,-/73,-	Karina Ristic	HB
2602FIBO1	<b>Do 18:00-19:00</b>	16.04.2026	12x	55,-/80,-	Karina Ristic	HB

# 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*
2601LEA1	<b>Mo 16:30 - 17:30</b>	12.01.2026	10x	46,-/67,-	Nicole Zolke	VH
2602LEA1	<b>Mo 16:30 - 17:30</b>	13.04.2026	10x	46,-/67,-	Nicole Zolke	VH



Anfragen und Anmeldung: 02204 85568, oder [Kursprogramm@tvherkenrath09.de](mailto:Kursprogramm@tvherkenrath09.de)

# 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*
2601PL1	<b>Do 18:00-19:00</b>	08.01.2026	12x 45,-/75,-	R. Przyborowski	VH
2602PL1	<b>Do 18:00-19:00</b>	16.04.2026	12x 45,-/75,-	R. Przyborowski	VH
2601PL2	<b>Di 18:00 - 19:00</b>	13.01.2026	9x 34,-/56,-	Mane Landsgesell	VH
2602PL2	<b>Di 18:00 - 19:00</b>	14.04.2026	11x 41,-/69,-	Mane Landsgesell	VH
2601PL3	<b>Do 19:00 - 20:00</b>	08.01.2026	11x 41,-/69,-	Mane Landsgesell	SZ
2602PL3	<b>Do 19:00 - 20:00</b>	16.04.2026	10x 37,50/62,50	Mane Landsgesell	SZ
2601PL4	<b>Do 20:00 - 21:00</b>	08.01.2026	11x 41,-/69,-	Mane Landsgesell	SZ
2602PL4	<b>Do 20:00 - 21:00</b>	16.04.2026	10x 37,50/62,50	Mane Landsgesell	SZ
2601PL5	<b>Do 19:00 - 20:00</b>	08.01.2026	12x 45,-/75,-	R. Przyborowski	VH
2602PL5	<b>Do 19:00 - 20:00</b>	16.04.2026	12x 45,-/75,-	R. Przyborowski	VH

# 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

Bei dieser Methode unterstützen Natur- und Tierbilder die Vorstellungskraft. Fließend miteinander verbundene Formen wirken harmonisierend und ausgleichend.

## Die 8 Brokatübungen (im Kurs ab Januar)

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*	Kursleitung	Ort*
2601QY1	<b>Mo 09:45 -11:15</b>	12.01.2026	10x 69,-/100,-	Andrea Dittrich	VH
2602QY1	<b>Mo 09:45 -11:15</b>	20.04.2026	6x 41,-/60,-	Andrea Dittrich	VH

# QIGONG YANGSHENG



## HEILUNG & GESUNDERHALTUNG

QIGONG IST DER AKTIVE TEIL DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN (TCM),  
DER WEG DES EIGENEN ÜBENS ZUR GESUNDERHALTUNG UND HEILUNG UND BEDEUTET:  
ÜBUNGEN MIT DER LEBENSKRAFT ZUR PFLEGE DES LEBENS.



QIGONG-ÜBUNGEN UMFASSEN KÖRPERHALTUNGEN UND BEWEGUNGEN, ATEM-  
UND KONZENTRATIONSÜBUNGEN. SIE REGULIEREN UND STÄRKEN KÖRPERLICHE,  
SEELISCHE UND GEISTIGE FUNKTIONEN.

ORT: VEREINSHEIM TV HERKENRATH,  
BRAUNSBURG 18  
KURSPROGRAMM@TVHERKENRATH09.DE  
ODER 02204/85568





# Teenie-Sport

(für Mädchen von 9 - 12 Jahren)

## Entdecke den Spaß an der Bewegung im neuen Kurs „Teenie Sport“!

Für alle Mädchen von 9 bis 12 Jahren bieten wir anregende Turnstunden, die perfekt sind, um neue Freundschaften zu schließen, seinen Körper besser kennenzulernen, Fitnessziele zu erreichen und neue Fähigkeiten zu erlernen. Ob Fitness, Hula Hoop, Ausdauer, Yoga, Entspannung, Balancieren, ... – unsere Trainerin Moni richtet sich nach den Bedürfnissen und Wünschen der Gruppe. Unser Programm fördert Teamgeist und Selbstvertrauen – alles in einer sicheren und unterstützenden Umgebung. Komm vorbei und spring mit uns ins Abenteuer – wir freuen uns auf dich!

Kurs-Nr.	Termin	geplanter Beginn		Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2601TS1	<b>Mo 18:00-19:00</b>	12.01.2026	10x	33,50/50,-	Monica Schmitz	SZ
2602TS1	<b>Mo 18:00-19:00</b>	13.04.2026	13x	43,50/65,-	Monica Schmitz	SZ

## 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*
2601WG1	<b>Mo 18:00-19:00</b>	12.01.2026	10x	37,50/62,50	R. Przyborowski	HB
2602WG1	<b>Mo 18:00-19:00</b>	13.04.2026	13x	49,-/81,-	R. Przyborowski	HB
2601WG2	<b>Mo 17:00-18:00</b>	12.01.2026	10x	37,50/62,50	R. Przyborowski	HB
2602WG2	<b>Mo 17:00-18:00</b>	13.04.2026	13x	49,-/81,-	R. Przyborowski	HB
2601WG3	<b>Do 09:00-10:00</b>	08.01.2026	12x	45,-/75,-	Sabrina Hoppe	VH
2602WG3	<b>Do 09:00-10:00</b>	16.04.2026	12x	45,-/75,-	Sabrina Hoppe	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*
2601WOP1	<b>Mi 19:30-20:45</b>	07.01.2026	11x 63,-/92,-	Karina Ristic	SZ
2602WOP1	<b>Mi 19:30-20:45</b>	15.04.2026	14x 80,50/117,-	Karina Ristic	SZ



# Yoga

In den 75-minütigen Unterrichtseinheiten werden die Übungen des Hatha Yoga vermittelt. Nach alten und bewährten Methoden können mehr Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht im Äußeren sowie im Inneren erreicht werden. Das allgemeine Befinden wird verbessert durch Übungen des Körpers, der Atmung, der Konzentration und der Entspannung. In Praxis und Theorie werden die vielfältigen Übungen individuell gezeigt.

**Mitzubringen sind eine rutschfeste Matte, eine Decke, evtl. warme Socken und Trinkwasser.**

Kurs-Nr.	Termin	geplanter Beginn	Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2601YO1	<b>Mi 16:45-18:00</b>	07.01.2026	12x 69,-/100,-	Tina Stüwe	VH
2602YO1	<b>Mi 16:45-18:00</b>	15.04.2026	14x 80,50/117,-	Tina Stüwe	VH



# 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*
2601ZB1	<b>Di 18:00-19:00</b>	13.01.2026	10x 50,-/75,-	Anika Brodde	SZ
2602ZB1	<b>Di 18:00-19:00</b>	14.04.2026	13x 65,-/97,50	Anika Brodde	SZ

\*Gebühr: Mitglieder TVH-TuS / Nichtmitglieder

\*Ort: Siehe Vereinsheft Seite 13



## BAD & HEIZUNG ENERGIE- UND GEBÄUDETECHNIK

Montag & Rappenhöner GmbH  
Braunsberger Feld 11  
51429 Bergisch Gladbach  
Telefon 0 22 04 / 5 86 60  
info@montag-rappenhoener.de  
www.montag-rappenhoener.de