



Gesund & Fit

Die neuen Kurse

FRÜHJAHR / SOMMER
2026



Hier geht's
zu den Stories
unserer
Morgenmacher.



Karriereziel: Morgenmacher

Bewerbung unter: 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 schultertiefen Wasser mit und ohne Geräte statt und sind dadurch auch für Nichtschwimmer geeignet.

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

Ballett für Kinder

Ballett Minis (ab 4 Jahre)

Die kleinen Ballettmäuse erlernen spielerisch die ersten Grundschritte des klassischen Balletts. Als Basis werden Grund- und Armpositionen, Pliés 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. Pliés, 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 | Do 15:30-16:15 | 08.01.2026 | 12x 41,-/60,- | Nicole Brungs | VH |
| 2602BA1 | Do 15:30-16:15 | 16.04.2026 | 12x 41,-/60,- | Nicole Brungs | VH |
| 2601BA2 | Do 16:15-17:00 | 08.01.2026 | 12x 41,-/60,- | Nicole Brungs | VH |
| 2602BA2 | Do 16:15-17:00 | 16.04.2026 | 12x 41,-/60,- | Nicole Brungs | VH |
| 2601BA3 | Do 17:00-17:45 | 08.01.2026 | 12x 41,-/60,- | Nicole Brungs | VH |
| 2602BA3 | Do 17:00-17:45 | 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 | Mi 19:30-20:30 | 07.01.2026 | 12x | 40,-/60,- | Ingrid Pöppinghege | VH |
| 2602BBP1 | Mi 19:30-20:30 | 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 | Mi 18:00-19:15 | 07.01.2026 | 11x | 63,-/92,- | Karina Ristic | SZ |
| 2602FA1 | Mi 18:00-19:15 | 15.04.2026 | 14x | 80,50,-/117,- | Karina Ristic | SZ |

FIT DURCH TANZ



© LSG NRW / ANDREA BEWINGSTADT

WO?

GYMNASIUM KRAUM
IN DER SPORTHALLE SCHULZENTRUM
HERKENRATH

WANN?

MONTAGS
19:00 – 20:30 UHR

DER KURS BIETET EIN GANZHEITLICHES TRAINING MIT SCHNELLEN RHYTHMEN UND SCHRITTENFOLGEN. 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 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 | Mo 19:00-20:30 | 12.01.2026 | 9x | 45,-/67,50 | Andrea Honrath | SZ |
| 2602FDT1 | Mo 19:00-20:30 | 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 | Do 18:00-19:00 | 08.01.2026 | 11x | 51,-/73,- | Karina Ristic | HB |
| 2602FIBO1 | Do 18:00-19:00 | 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 | Mo 16:30 - 17:30 | 12.01.2026 | 10x 46,-/67,- | Nicole Zolke | VH |
| 2602LEA1 | Mo 16:30 - 17:30 | 13.04.2026 | 10x 46,-/67,- | Nicole Zolke | VH |



Anfragen und Anmeldung: 02204 85568, oder 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 | Do 18:00-19:00 | 08.01.2026 | 12x | 45,-/75,- | R. Przyborowski | VH |
| 2602PL1 | Do 18:00-19:00 | 16.04.2026 | 12x | 45,-/75,- | R. Przyborowski | VH |
| 2601PL2 | Di 18:00 - 19:00 | 13.01.2026 | 9x | 34,-/56,- | Mane Landsgesell | VH |
| 2602PL2 | Di 18:00 - 19:00 | 14.04.2026 | 11x | 41,-/69,- | Mane Landsgesell | VH |
| 2601PL3 | Do 19:00 - 20:00 | 08.01.2026 | 11x | 41,-/69,- | Mane Landsgesell | SZ |
| 2602PL3 | Do 19:00 - 20:00 | 16.04.2026 | 10x | 37,50/62,50 | Mane Landsgesell | SZ |
| 2601PL4 | Do 20:00 - 21:00 | 08.01.2026 | 11x | 41,-/69,- | Mane Landsgesell | SZ |
| 2602PL4 | Do 20:00 - 21:00 | 16.04.2026 | 10x | 37,50/62,50 | Mane Landsgesell | SZ |
| 2601PL5 | Do 19:00 - 20:00 | 08.01.2026 | 12x | 45,-/75,- | R. Przyborowski | VH |
| 2602PL5 | Do 19:00 - 20:00 | 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 langsamten 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 | Mo 09:45 -11:15 | 12.01.2026 | 10x | 69,-/100,- | Andrea Dittrich | VH |
| 2602QY1 | Mo 09:45 -11:15 | 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,
BRAUNSBERG 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 | Mo 18:00-19:00 | 12.01.2026 | 10x 33,50/50,- | Monica Schmitz | SZ |
| 2602TS1 | Mo 18:00-19:00 | 13.04.2026 | 13x 43,50/65,- | Monica Schmitz | SZ |

Wirbelsäulgymnastik

Wirbelsäulgymnastik ist das optimale Fitnessstraining 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 | Mo 18:00-19:00 | 12.01.2026 | 10x 37,50/62,50 | R. Przyborowski | HB |
| 2602WG1 | Mo 18:00-19:00 | 13.04.2026 | 13x 49,-/81,- | R. Przyborowski | HB |
| 2601WG2 | Mo 17:00-18:00 | 12.01.2026 | 10x 37,50/62,50 | R. Przyborowski | HB |
| 2602WG2 | Mo 17:00-18:00 | 13.04.2026 | 13x 49,-/81,- | R. Przyborowski | HB |
| 2601WG3 | Do 09:00-10:00 | 08.01.2026 | 12x 45,-/75,- | Sabrina Hoppe | VH |
| 2602WG3 | Do 09:00-10:00 | 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 | Mi 19:30-20:45 | 07.01.2026 | 11x 63,-/92,- | Karina Ristic | SZ |
| 2602WOP1 | Mi 19:30-20:45 | 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 | Mi 16:45-18:00 | 07.01.2026 | 12x 69,-/100,- | Tina Stüwe | VH |
| 2602YO1 | Mi 16:45-18:00 | 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 | Di 18:00-19:00 | 13.01.2026 | 10x 50,-/75,- | Anika Brodde | SZ |
| 2602ZB1 | Di 18:00-19:00 | 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