



# LUST AUF ERFOLGREICHE TEAMARBEIT?



[www.schmitzpartner.de](http://www.schmitzpartner.de)



Ausbildung, Job und Partnerschaft

- bei uns ist alles möglich!



**SCHMITZ+PARTNER**  
STEUERBERATUNGSGESELLSCHAFT

Johanniterstr. 14 | 51429 Bergisch Gladbach | T 0 22 04 98 90 - 0

# Karate



Karate ist eine gesunde Ganzkörpersportart für Jung und Alt. Bei ihr werden **Koordination, Konzentration** und die **kognitiven Fähigkeiten** gleichermaßen trainiert.

Zu guter Letzt wird durch Karate der **geistige und körperliche** Weg zu einer effektiven **Selbstverteidigung** geschult. Dies scheint wahrscheinlich der Grund zu sein, dass sich diese Kampfkunst in allen Altersklassen in den letzten Jahren immer größerer Beliebtheit erfreut.



In unserem Dojo des TV Herkenrath unterrichten wir **Shotokan Karate**, welches die verbreitetste Stilrichtung dieser Kampfkunst in der westlichen Welt ist.

Wir gehören dem **DJKB** (größter JKA Verband außerhalb Japans) und dem vom Landessportverband geförderten **KarateNW** Verband an.



Die Vorbereitung und Durchführung von Prüfungen sowie die Teilnahme an **nationalen** und **internationalen Wettkämpfen** dienen unseren Karatekas als wichtige Meilensteine auf dem Weg des Karate-Do. Jüngste Erfolge, wie der zweimalig hintereinander geholte NRW **Landesmeistertitel**, zeigen auch die gezielte **Förderung** unserer Talente.



# VORSTAND GESAMT

## DER LEITENDE VORSTAND

vertritt den Gesamtverein gerichtlich und außergerichtlich.

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

Vorsitzender Tennisabteilung: Sebastian Tworek

Vorsitzender der Fußballabteilung: N.N.

Zusätzlicher Vertreter der  
Turn- und Spielabteilung: Dagmar Tillmann

Kontakt: [vorstand@tvherkenrath09.de](mailto:vorstand@tvherkenrath09.de) + Telefon 02204 85568

## DER ÄLTESTENRAT

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

Ihm gehören an:

Vorsitzender Gerd Neu

Turn- und Spiel Gerd Cürten

Fußball Mario Timm

Tennis Werner Grosseschallau

# 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](mailto:anke.gierling@tvherkenrath09.de)

**Mitglieder-  
verwaltung**

Petra Heuermann

[petra.heuermann  
@tvherkenrath09.de](mailto:petra.heuermann@tvherkenrath09.de)

**Kursprogramm**

Pia Zervos

[pia.zervos  
@tvherkenrath09.de](mailto:pia.zervos@tvherkenrath09.de)

**Zahlungsverkehr**

Margo Müller-Gielens

[margo.mueller-gielens  
@tvherkenrath09.de](mailto:margo.mueller-gielens@tvherkenrath09.de)

**Assistenz  
Geschäftsführung**

Daniela Six

[daniela.six  
@tvherkenrath09.de](mailto:daniela.six@tvherkenrath09.de)

AKTUELLE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE UNTER:

[WWW.TVHERKENRATH09.DE](http://WWW.TVHERKENRATH09.DE)  
[WWW.FACEBOOK.COM/TV-HERKENRATH](http://WWW.FACEBOOK.COM/TV-HERKENRATH)  
[WWW.INSTAGRAM.COM/TVHERKENRATH09](http://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 UHR, DI 18.00 – 19.30 UHR, DO 09.00 – 12.00 UHR

## GESCHÄFTSFÜHRENDER VORSTAND

Vorsitzender: Uwe Tillmann

Geschäftsführerin: Dagmar Tillman

Sportorganisation: N.N.

Technischer Leiter: Karl Wermelskirchen

Vors. Jugendvorstand: John Möder

Beisitzer: N.N.

## ERWEITERTER VORSTAND

Ältestenratsvorsitzender: Gerd Neu

Vertr. TuS im Ältestenrat/Altersturnwart: Gerd Cürten

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: Jutta Gaubatz, Karsten Lilge

- > Werkzeugbau
- > Spritzguss
- > Baugruppenmontage

Wir  
bilden  
aus!

Wir  
formen  
Ideen



Jetzt Strom- und Gasfestpreis sichern:  
[belkaw.de/meinfestpreis](http://belkaw.de/meinfestpreis)



Für das Bergische. Für den Sport.

# ENERGIE, DIE ZUSAMMENHALT STÄRKT

Die BELKAW engagiert sich aktiv für die Region und unterstützt den Sport und seine Vereine.

Seit über 110 Jahren sind wir ein verlässlicher Partner für Strom und Gas – nicht nur für Privat- und Gewerbe Kunden, sondern auch für Vereine.

Mit unseren attraktiven Strom- und Gasfestpreisen sorgen wir dafür, dass Ihre Aktivitäten immer bestens versorgt sind.

Gemeinsam gestalten wir eine aktive und lebendige Region – im Herzen bergisch.

[belkaw.de/fuer-die-region](http://belkaw.de/fuer-die-region)



**BELKAW**  
Im Herzen bergisch.



### Unsere Reha-Schwerpunkte:

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

<b>SPORTART</b>	<b>W</b>	<b>M</b>	<b>BEZEICHNUNG</b>	<b>TAG</b>	<b>UHRZEIT</b>	<b>ORT</b>	<b>ÜBUNGSLEITER/IN</b>
Aerobic		x		Montag	20:00-21:30	VH	Ingrid Pöppinghege
Aquafitness	x		Kursprogramm	Mittwoch	18:00-18:45	FSM	Sabrina Hoppe
		x	Kursprogramm	Mittwoch	18:45-19:30	FSM	Sabrina Hoppe
Badminton	x	x	Fortgeschrittene	Montag	20:00-22:00	SZ	Victoria Jakob/Fabian Spanka
		x	Anfänger	Freitag	18:00-20:00	SZ	Victoria Jakob/Fabian Spanka
Ballett Minis (ab 4 Jahre)	x	x	Kursprogramm	Donnerstag	15:30-16:15	VH	Nicole Brungs
Ballett I (ab 6 Jahre)	x	x	Kursprogramm	Donnerstag	16:15-17:00	VH	Nicole Brungs
Ballett II (ab 8 Jahre)	x	x	Kursprogramm	Donnerstag	17:00-17:45	VH	Nicole Brungs
Basketball	Die Trainingszeiten der Kinder-, Jugend- und Erwachsenen-Mannschaften der Bergischen Löwen können Sie unter <a href="http://www.bergischeloewen.de">www.bergischeloewen.de</a> abrufen oder unter <a href="mailto:basketball@tvherkenrath09.de">basketball@tvherkenrath09.de</a> erfragen.						
	x		Hobbygruppe	Mittwoch	19:30-21:00	HB	Svanhildur Gilles
		x	Hobbygruppe	Dienstag	20:15-21:30	SZ	Björn Gilles
FitAsana	x	x	Kursprogramm	Mittwoch	18:00-19:15	SZ	Karina Ristic
Fit durch Tanz	x		Kursprogramm	Montag	19:00-20:30	SZ	Andrea Honrath
Geräteturnen	<b>Informationen</b> über das Geräteturnen auf Anfrage über <a href="mailto:info@tvherkenrath09.de">info@tvherkenrath09.de</a>						
Gymnastik	x		ab 50 Jahre	Dienstag	17:00-18:00	VH	Henny Jansen
	x		Sitzgymnastik ab 70 Jahre	Mittwoch	09:00-10:00	VH	Henny Jansen
Handball	x		Sitzgymnastik ab 75 Jahre	Mittwoch	10:00-11:00	VH	Henny Jansen
	x		ab 50 Jahre	Donnerstag	10:00-11:00	VH	Ramona Przyborowski
JederMänner	x			Dienstag	19:00-21:00	HB	Thorsten Hammer
	x		ab 40 Jahre	Montag	19:00-21:30	HB	Thomas Kohls
	x		Altersturner ab 75 Jahre	Dienstag	15:45-16:45	VH	Henny Jansen

<b>SPORTART</b>	<b>W</b>	<b>M</b>	<b>BEZEICHNUNG</b>	<b>TAG</b>	<b>UHRZEIT</b>	<b>ORT</b>	<b>ÜBUNGSLEITER/IN</b>
Karate	x	x	Kinder (ab 10 J.) & Erwachsene	Montag	18:00-19:30	VH	Tobias Alteweyer/René Weyer
	x	x	Kinder (ab 10 J.) & Erwachsene	Mittwoch	18:15-19:15	VH	Tobias Alteweyer/René Weyer
	x	x	Kinder (7-10 J.)	Freitag	17:30-19:00	VH	Tobias Alteweyer/René Weyer
	x	x	Erwachsene (Fortgeschrittene)	Freitag	19:00-21:00	VH	Tobias Alteweyer/René Weyer
	x	x	Kinder (ab 10 J.) & Erwachsene	Samstag	11:00-13:00	VH	René Weyer
Kinderturnen	<b>Anfragen</b> zum Kinderturnen über <a href="mailto:moni.schmitz@tvherkenrath09.de">moni.schmitz@tvherkenrath09.de</a>						
	x	x	Krabbelgruppe (ab 6 Monate)	Dienstag	09:00-10:00	VH	Monica Schmitz
	x	x	Krabbelgruppe (ab 6 Monate)	Dienstag	10:00-11:00	VH	Monica Schmitz
	x	x	Eltern-Kind-Turnen (1,5 - 4 Jahre)	Montag	15:45-16:45	HB	Monica Schmitz
	x	x	Eltern-Kind-Turnen (2-4 Jahre)	Dienstag	15:30-16:30	HB	Monica Schmitz
	x	x	Eltern-Kind-Turnen (2-4 Jahre)	Mittwoch	16:00-17:00	HB	Monica Schmitz
	x	x	Eltern-Kind-Turnen (2-4 Jahre)	Mittwoch	17:00-18:00	HB	Monica Schmitz
	x	x	Eltern-Kind-Turnen (2-4 Jahre)	Donnerstag	16:00-17:00	HB	Robert Hof
	x	x	Kinderturnen (4-6 Jahre)	Montag	17:00-18:00	SZ	Barbara Cabrera-Ozaez
	x	x	Kinderturnen (4-6 Jahre)	Dienstag	16:30-17:30	HB	Monica Schmitz
	x	x	Kinderturnen (4-6 Jahre)	Mittwoch	15:00-16:00	HB	Monica Schmitz
	x	x	Kinderturnen (4-6 Jahre)	Mittwoch	17:00-18:00	SZ	Barbara Cabrera-Ozaez
	x	x	Kinderturnen (4-6 Jahre)	Donnerstag	17:00-18:00	HB	Robert Hof
	x	x	FitKids (6-8 Jahre)	Montag	17:00-18:00	SZ	Monica Schmitz
	x	x	FitKids (6-8 Jahre)	Dienstag	17:30-18:30	HB	Monica Schmitz
	x		Teenie Sport (9-12 Jahre)	Montag	18:00-19:00	SZ	Monica Schmitz
Leichtathletik Herkenrath	x	x	Kinder U9	Freitag	15:30-16:30	BR/HB	Renneberg/Schomburg
	x	x	Kinder U12	Freitag	16:30-18:00	BR/HB	Renneberg/Schomburg
	x	x	Jugend U14	Freitag	16:30-18:00	BR/HB	Renneberg/Schomburg
	x	x	Jugend U16	Freitag	16:30-18:00	BR/HB	Renneberg/Schomburg

<b>SPORTART</b>	<b>W</b>	<b>M</b>	<b>BEZEICHNUNG</b>	<b>TAG</b>	<b>UHRZEIT</b>	<b>ORT</b>	<b>ÜBUNGSLEITER/IN</b>
Leichtathletik Berg. Gladbach	x	x	Kinder U12	Freitag	16:00-17:00	Stadion/ GSH	Renate Höller/ Sofia Bens
	x	x	Jugend U14	Mittwoch	18:00-19:30	Stadion/ STH	Nele Renneberg/ Ralph Weiß
	x	x	Jugend U14	Freitag	17:00-18:30	Stadion/ GSH	Renate Höller
	x	x	Jugend U16	Mittwoch	17:30-19:00	Stadion/ STH	Nele Renneberg/ Ralph Weiß
	x	Weibliche Jugend (U18)/Frauen	Es bestehen Trainingsgruppen für: Kurz sprint, Langsprint/Hürden, Lauf, Sprung, Mehrkampf, Wurf. Trainingszeiten und Trainingsorte nach individueller Vereinbarung. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an: <a href="mailto:leichtathletik@tvherkenrath09.de">leichtathletik@tvherkenrath09.de</a>				Jochen Gippert Klaus Höller Nele Renneberg Guido Schmitt Ralph Weiß
Loslassen, Entspannen, Auftanken	x	x	Kursprogramm	Montag	16:30-17:30	VH	Nicole Zolke
Pilates für Damen	x		Kursprogramm	Dienstag	18:00-19:00	VH	Mane Landsgesell
	x		Kursprogramm	Donnerstag	18:00-19:00	VH	Ramona Przyborowski
	x		Kursprogramm	Donnerstag	19:00-20:00	VH	Ramona Przyborowski
	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	09:45-11:15	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	x	x	Erwachsene	Mittwoch	16:00-17:00	RM	Mitarbeiter Salvea
Wirbelsäulgymnastik	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

SPORTART	W	M	BEZEICHNUNG	TAG	UHRZEIT	ORT	ÜBUNGSLEITER/IN
<b>Workout</b>							
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	Karina Ristic
Yoga	x	x	Kursprogramm	Mittwoch	16:45-18:00	VH	Tina Stüwe
Zumba	x	x	Kursprogramm	Dienstag	18:00-19:00	SZ	Anika Brodde

#### LEGENDE

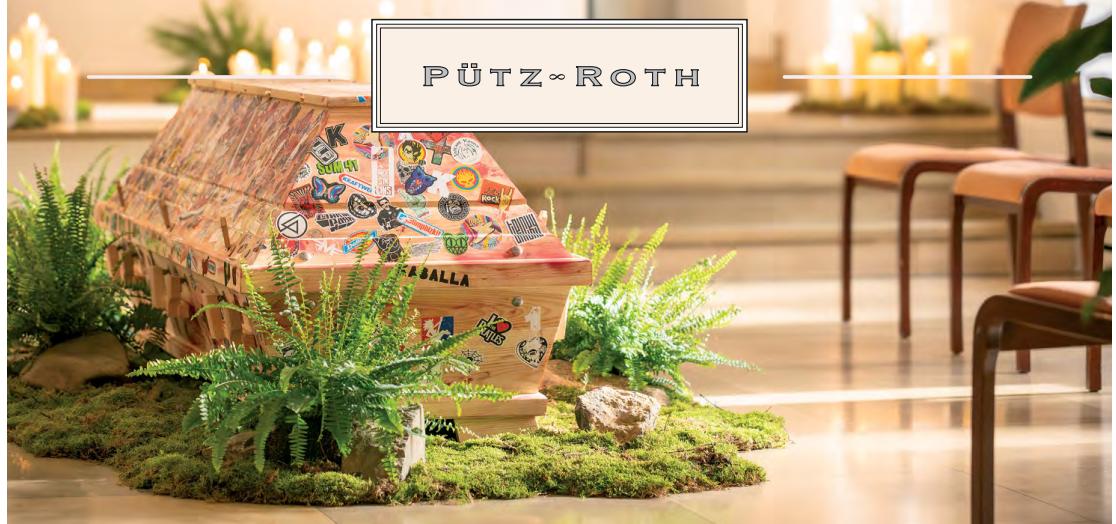
AHW	Sporthalle Ahornweg, BGL	STADION	Stadion, Paffrather Straße
BR	Sportplatz Braunsberg	STH	Stadionhalle, BGL
FSM	Fröbelsschule Moitzfeld	SZ	Sporthalle Schulzentrum Herkenrath, Dietrich-von-Dorendorp-Straße 14b
GSH	Grundschule Hebborn, BGL	TA	Tennisanlage TV Herkenrath, Braunsberg 25
HB	Sporthalle Braunsberg,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

## BEITRAGSORDNUNG TURN- & SPIELABTEILUNG

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

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.

ZUSATZBEITRÄGE	MONATLICH	IM QUARTAL	HALBJÄHRLICH
Basketball ab U12 oder jünger mit Spielermeldung Kinder u. Jugendliche		36,00 €	
Basketball mit Spielermeldung Erwachsene		43,50 €	
Wassergymnastik für Erwachsene mit und ohne Einschränkungen in der Celenus Reha Moitzfeld		65,00 €	
Karate Kinder und Jugendliche		52,50 €	
Karate Erwachsene		60,00 €	
Kinderturnen, Fit Kids		15,00 €	
Krabbelturnen		15,00 €	
Kunstturnen / Mädchen Feldstr.	25,00 - 75,00 €		
Kunstturnen / Mädchen (AK 5/6, AK7+) Stützpunkt des RTB 2x Training 3x Training 4x Training (Zusatzbeitrag entfällt am Tag der Kündigung)	95 € 110 € 120 €		
Leichtathletik / Kinder und Jugendliche ab 12 Jahre		24,00 €	
Leichtathletik / Erwachsene Berg. Gladbach; Herkenrath		45,00 €	



# *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 geben Ihnen die *Zeit*, den *Raum* und die *Begleitung*, Ihren Abschied genau nach *Ihren Bedürfnissen* zu gestalten – und sprechen gern bereits heute mit Ihnen darüber. Rufen Sie an, wir sind immer für Sie da.

## *Trauer ist Liebe.*



*Pütz-Roth Bestattungen und Trauerbegleitung*

*Bergisch Gladbach, Kürtener Str. 10 (02202) 9 35 80, www.puetz-roth.de*



# Fußball

## Abteilungsleitung

N.N.

## Geschäftsführer

Hartwig Schumacher

@ Fussball@tvherkenrath09.de

## Kassierer

Reiner Jonas

@ Reiner.jonas@tvherkenrath09.de

## Jugendleitung

Alexander Voß

Joachim Pleiß

Marc Strupp

@ Fussballjugend@tvherkenrath09.de

## Postadresse Fußballabteilung

TV Herkenrath 09 e.V. Abt. Fußball

Braunsberg 18

51429 Bergisch Gladbach



## TRAININGSZEITEN KUNSTRASENPLATZ BRAUNSBERG

Die Trainingszeiten können unter **fussball@tvherkenrath09.de** erfragt werden.

Bambini (5-6 Jahre)

F-Juniorinnen (7-8 Jahre)

E-Juniorinnen (9-10 Jahre)

D-Juniorinnen (11-12 Jahre)

C-Juniorinnen (13-14 Jahre)

B-Juniorinnen (15-16 Jahre)

A-Juniorinnen (17-18 Jahre)

Senioren (> 19 Jahre)





**Brillante Lösungen für perfekte Oberflächen**



ANTRIEBE • SCHLEIF- UND POLIERWERKZEUGE • DIAMANT-/CBN-WERKZEUGE • SPANENDE WERKZEUGE



SCHWEISSSYSTEME • REINIGUNGSSYSTEME • STRAHLSYSTEME • ARBEITSPLATZSYSTEME

**joke Technology GmbH**

Asselborner Weg 14 -16 • D-51429 Bergisch Gladbach

**Tel.** +49(0)2204/839-0 • **Mail** [info@joke.de](mailto:info@joke.de)

**Web** [www.joke-technology.de](http://www.joke-technology.de)

# Einkaufen, wo ❤ auf Frische trifft!



über 135 Jahre

## Hetzenegger

Frischemarkt Sand



Herkenrather Str. 70  
8.00 - 21.00 Uhr

Frischemarkt Dürscheid



Wipperfürther Str. 165  
7.00 - 21.00 Uhr

nah&gut Moitzfeld



Moitzfeld 72  
8.00 - 19.00 Uhr

Getränke Herkenrath



Strassen 69 - 71  
8.30 - 19.30 Uhr | 18.30 Uhr  
ab November

Wir ❤ unsere Region und Lebensmittel.





# DER PERFEKTE AUSGLEICH: SPIEL TENNIS!

Tennis-Schnuppern: 95€

-> 60€ ab dem 01.07.

FEIERABEND! JETZT DIE TENNISOCKEN 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

[www.tennis-bergisch-gladbach.de](http://www.tennis-bergisch-gladbach.de)



[info@tennis-bergisch-gladbach.de](mailto:info@tennis-bergisch-gladbach.de)



INSTAGRAM



# Gesund & Fit

## Die neuen Kurse

FRÜHJAHR / SOMMER  
2026



Hier geht's  
zu den Stories  
unserer  
Morgenmacher.



# Karriereziel: Morgenmacher

Bewerbung unter: [vrbankgl.de/karriere](http://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	<b>Mi 18:00-18:45</b>	07.01.2026	12x 82,-/100,-	Sabrina Hoppe	Fröbelsschule
2602AF1	<b>Mi 18:00-18:45</b>	15.04.2026	14x 96,-/117,-	Sabrina Hoppe	Fröbelsschule
2601AF2	<b>Mi 18:45-19:30</b>	07.01.2026	12x 82,-/100,-	Sabrina Hoppe	Fröbelsschule
2602AF2	<b>Mi 18:45-19:30</b>	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	<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



© 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	<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**

# 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 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	<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,  
BRAUNSBERG 18  
[KURSPROGRAMM@TVHERKENRATH09.DE](mailto: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

# 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	<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-rappenhoefer.de](mailto:info@montag-rappenhoefer.de)  
[www.montag-rappenhoefer.de](http://www.montag-rappenhoefer.de)