



Gesund & Fit

Die Neuen
Kurse!



Herbst/Winter 2026

Hier geht's zu den
Morgenmachern!



Marvin Djeske,
Bereichsleiter
Qualitätssicherung Aktiv



Rick Rescheit,
Privatkundenbetreuer



Denise Grohmann,
Beraterin
KundenDialogCenter

Hanna Tschubar,
Privatkundenberaterin

Susanne Wien,
Baufinanzierungsberaterin

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

Kurs-Nr.	Termin	geplanter Beginn	Gebühr*	Kursleitung	Ort**
2603AF1	Mi 18:00-18:45	02.09.2026	14x 96,-/117,-	Sabrina Hoppe	Fröbelschule
2603AF2	Mi 18:45-19:30	02.09.2026	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**
2603BA1	Do 15:30-16:15	03.09.2026	14x 48,-/70,-	Nicole Brungs	VH
2603BA2	Do 16:15-17:00	03.09.2026	14x 48,-/70,-	Nicole Brungs	VH
2603BA3	Do 17:00-17:45	03.09.2026	14x 48,-/70,-	Nicole Brungs	VH

*Gebühr: Mitglieder TVH-TuS / Nichtmitglieder

**Ort: Siehe Vereinsheft Seite 13

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**
2603BBP1	Mi 19:30-20:30	02.09.2026	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**
2603FA1	Mi 18:00-19:15	02.09.2026	11x 63,-/92,-	Karina Ristic	SZ

*Gebühr: Mitglieder TVH-TuS / Nichtmitglieder

**Ort: Siehe Vereinsheft Seite 13

MOBIL + FIT IM ALTER

Sport für Männer 75+ - Sitzgymnastikgruppe



Bleib aktiv und fit – auch mit 75+! Im Turnverein Herkenrath trainierst du in einer motivierten Gruppe Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination – speziell auf **deine Bedürfnisse** abgestimmt.

Das Training läuft im Stehen oder auf dem Hocker – ganz wie es dir passt. Unsere **erfahrene Übungsleiterin** begleitet dich, damit du mobil, stark und selbstständig bleibst.

Komm vorbei und mach mit! Gemeinsam halten wir dich in Bewegung – für ein **aktives und erfülltes Leben**.



TVH Vereinsheim, Braunsberg 18, 51429 Bergisch Gladbach



info@tvherkenrath09.de



02204 85568

Mehr
Informationen



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**
2603FIBO1	Do 18:00-19:00	03.09.2026	11x 51,-/73,-	Karina Ristic	HB



*Gebühr: Mitglieder TVH-TuS / Nichtmitglieder

**Ort: Siehe Vereinsheft Seite 13

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**
2603LEA1	Mo 16:30 - 17:30	07.09.2026	12x 55,-/80,-	Nicole Zolke	VH



*Gebühr: Mitglieder TVH-TuS / Nichtmitglieder

**Ort: Siehe Vereinsheft Seite 13

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**
2603PL1	Do 18:00 - 19:00	03.09.2026	14x	58,50/87,50	R. Przyborowski	VH
2603PL2	Di 18:00 - 19:00	08.09.2026	14x	58,50/87,50	Mane Landsgesell	VH
2603PL3	Do 19:00 - 20:00	03.09.2026	14x	58,50/87,50	Mane Landsgesell	SZ
2603PL4	Do 20:00 - 21:00	03.09.2026	14x	58,50/87,50	Mane Landsgesell	SZ
2603PL5	Do 19:00 - 20:00	03.09.2026	14x	58,50/87,50	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 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.

Es handelt sich um einen zertifizierten Präventionskurs

Die Gebühr kann von der Krankenkasse übernommen werden.

Kurs-Nr.	Termin	geplanter Beginn		Gebühr*	Kursleitung	Ort**
2603QY1	Mo 09:45 - 11:15	14.09.2026	10x	69,-/100,-	Andrea Dittrich	VH

*Gebühr: Mitglieder TVH-TuS / Nichtmitglieder

**Ort: Siehe Vereinsheft Seite 13

Qigong Yangsheng

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 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.

Es handelt sich um einen **zertifizierten Präventionskurs** - die Gebühr kann von der Krankenkasse übernommen werden.



Montag, 9:45 – 11:15 Uhr



TVH Vereinsheim,
Braunsberg 18, 51429 BGL



Andrea Dittrich

Anmeldung unter:



kursprogramm@tvherkenrath09.de
oder



02204/85568



Foto© LSB NRW A. Bowinkelmann

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**
2603TS1	Mo 18:00-19:00	07.09.2026	14x 47,-/70,-	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**
2603WG1	Mo 18:00-19:00	07.09.2026	14x 58,50/87,50	R. Przyborowski	HB
2603WG2	Mo 17:00-18:00	07.09.2026	14x 58,50/87,50	R. Przyborowski	HB
2603WG3	Do 09:00-10:00	03.09.2026	14x 58,50/87,50	Sabrina Hoppe	VH

*Gebühr: Mitglieder TVH-TuS / Nichtmitglieder

**Ort: Siehe Vereinsheft Seite 13

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**
2603WOP1	Mi 19:30-20:45	02.09.2026	11x 63,-/92,-	Karina Ristic	SZ



*Gebühr: Mitglieder TVH-TuS / Nichtmitglieder

**Ort: Siehe Vereinsheft Seite 13

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.

Mitbringen: Eine rutschfeste Matte, eine Decke, evtl. warme Socken und Trinkwasser

Kurs-Nr.	Termin	geplanter Beginn	Gebühr*	Kursleitung	Ort**
2603YO1	Mi 16:45-18:00	02.09.2026	14x 80,50/117,-	N.N.	VH
2603YO2	Di 19:15-20:30	08.09.2026	14x 80,50/117,-	Kay Tillmann	VH



*Gebühr: Mitglieder TVH-TuS / Nichtmitglieder

**Ort: Siehe Vereinsheft Seite 13

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**
2603ZB1	Di 18:00-19:00	08.09.2026	14x 70,-/105,-	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