

2026

2. Halbjahr Vereinsnachrichten

Heft Nr. 57



Mobile Banking premium.



Die App Sparkasse: Erneut Bestnoten im Test bei Capital.

Kennen Sie schon alle Funktionen?



Kreissparkasse
Köln

Weil's um mehr als Geld geht.



Die Jedermann-Sportgruppe, unter der Leitung von **Thomas Kohls**, trainiert jeden **Montag von 19.00 - 21.00** Uhr in der Sporthalle Braunsberg. Bei schönem Wetter findet die Übungseinheit auch auf dem Sportplatz statt.

Jedermann-Sport ist ein Breitensportliches Angebot für alle Altersgruppen und Fitnessniveaus, das **ohne Leistungsdruck** Gesundheit und Spaß in den Vordergrund stellt.

Es beinhaltet ein **abwechslungsreiches Programm** aus Fitness, Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining sowie Ballspielen.

Für uns Jedermann ist die Montags-Übungseinheit ein ganz fester Bestandteil im Kalender.

Neben dem sportlichen Aspekt steht auch die **Gemeinschaft** der Gruppe im Vordergrund.



Vorstand Gesamt

DER LEITENDE VORSTAND

vertritt den Gesamtverein gerichtlich und außergerichtlich.

Vorsitzender des Gesamtvereins und der Turn- und Spielabteilung	Uwe Tillmann
Vorsitzender Tennisabteilung	Ole L. Gröner
Vorsitzender der Fußballabteilung	Steffen Schreiner
Zusätzlicher Vertreter der Turn- und Spielabteilung	Dagmar Tillmann

 vorstand@tvherkenrath09.de

 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	Harald Edler
Fußball	Reiner Jonas
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

 Braunsberg 18, 51429 Bergisch Gladbach

 0 22 04 - 8 55 68

 info@tvherkenrath09.de

Außerhalb unserer Geschäftszeiten läuft ein Anrufbeantworter.
Anliegen bitte auf das Band sprechen, wir rufen schnellstmöglich zurück.
Bitte beachten, dass unsere Geschäftsstelle in den Ferienzeiten montags und donnerstags geschlossen sein kann.



Veranstaltungen & Organisation

Anke Gierling

anke.gierling
@tvherkenrath09.de



**Mitglieder-
verwaltung**

Petra Heuermann

petra.heuermann
@tvherkenrath09.de



Kursprogramm

Pia Zervos

pia.zervos
@tvherkenrath09.de



Zahlungsverkehr

Margo Müller-Gielens

margo.mueller-gielens
@tvherkenrath09.de



**Assistenz
Geschäftsführung**

Daniela Six

daniela.six
@tvherkenrath09.de

AKTUELLE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE HIER:



Geschäftsstelle TV Herkenrath 09 e.V.

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

GESCHÄFTSFÜHRENDER VORSTAND

Vorsitzender	Uwe Tillmann
Geschäftsführerin	Dagmar Tillman
Sportorganisation	N.N.
Technischer Leiter	Karl Wermelskirchen
Vors. Jugendvorstand	N.N.
Beisitzer	N.N.

ERWEITERTER VORSTAND

Ältestenratsvorsitzender	Gerd Neu
Vertr. TuS im Ältestenrat/Altersturnwart	Harald Edler/Gerd Cürten
Kassenprüfer	Alfred Wurth, Ulrich Haase
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



anton clemens
Kunststoffverarbeitung

- > Werkzeugbau
- > Spritzguss
- > Baugruppenmontage

Wir
bilden
aus!

**Wir
formen
Ideen**

Zumba



Zumba® Fitness – Tanz dich fit!

Lass dich von lateinamerikanischen Rhythmen mitreißen!
Ein effektives Intervalltraining, das Kraft, Ausdauer und gute Laune bringt – ganz ohne Druck. Perfekt für alle, die Spaß an Bewegung haben und Musik lieben. Einfach einsteigen und mitmachen!



Gymnastikraum Sporthalle Schulzentrum Herkenrath,
Dietrich-von-Dorendorp-Straße 14B, 51429 Bergisch Gladbach



kursprogramm@tvherkenrath09.de



02204 85568

Mehr
Informationen





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**

emeis Fachklinik Bensberg

für konservative Orthopädie und
orthopädische Rehabilitation

Friedrich-Ebert-Str. 70

51429 Bergisch Gladbach

www.emeis-deutschland.de



Angebotsübersicht 2026

SPORTART	W	M	BEZEICHNUNG	TAG	UHRZEIT	ORT	ÜBUNGSLEITER/IN
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	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 www.bergischeloenen.de abrufen oder unter basketball@tvherkenrath09.de 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
Geräteturnen	Informationen über das Geräteturnen auf Anfrage über info@tvherkenrath09.de						
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
	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
Handball		x		Dienstag	19:00-21:00	HB	Thorsten Hammer
JederMänner	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

Angebotsübersicht 2026

SPORTART	W	M	BEZEICHNUNG	TAG	UHRZEIT	ORT	ÜBUNGSLEITER/IN
Karate	x	x	Kinder (ab 11 J.) & Erwachsene	Montag	18:00-19:30	VH	Tobias Alteweyer/ René Weyer
	x	x	Kinder (ab 11 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 11 J.) & Erwachsene	Samstag	11:00-13:00	VH	René Weyer

Kinderturnen **Anfragen** zum Kinderturnen über moni.schmitz@tvherkenrath09.de

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	x	BallKids (6-8 Jahre)	Mittwoch	18:00-19:00	HB	Monica Schmitz
x		Teenie Sport (Mädchen 9-12 Jahre)	Montag	18:00-19:00	SZ	Monica Schmitz

Angebotsübersicht 2026

SPORTART	W	M	BEZEICHNUNG	TAG	UHRZEIT	ORT	ÜBUNGSLEITER/IN
Leichtathletik Herkenrath	x	x	Kinder U9	Freitag	15:30-16:30	BR/HB	Renneberg/Güthoff
	x	x	Kinder U12	Freitag	16:30-18:00	BR/HB	Renneberg/Güthoff
	x	x	Jugend U14	Freitag	16:30-18:00	BR/HB	Renneberg/Güthoff
	x	x	Jugend U16	Freitag	16:30-18:00	BR/HB	Renneberg/Güthoff
Leichtathletik Berg. Gladbach	x	x	Kinder U12	Freitag	16:00-17:00	Stadion/ GSH	Renate Höller/ Sofia Bens
	x	x	Jugend U14	Mittwoch	17:30-19:00	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: leichtathletik@tvherkenrath09.de			Jochen Gippert Klaus Höller Nele Renneberg Guido Schmitt
		x	Männliche Jugend (U20)/Männer				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	SZ	Ramona Przyborowski
	x		Kursprogramm	Donnerstag	19:00-20:00	SZ	Mane Landsgesell
	x		Kursprogramm	Donnerstag	20:00-21:00	VH	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

Angebotsübersicht 2026

SPORTART	W	M	BEZEICHNUNG	TAG	UHRZEIT	ORT	ÜBUNGSLEITER/IN
Wassergymnastik	x	x	Erwachsene	Mittwoch	16:00-17:00	RM	Mitarbeiter Salvea
Wirbelsäulengymnastik	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
Workout							
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	Dienstag	19:15-20:30	VH	Kay Tillmann
	x	x	Kursprogramm	Mittwoch	16:45-18:00	VH	N.N.
Zumba	x	x	Kursprogramm	Dienstag	18:00-19:00	SZ	Anika Brodde

LEGENDE

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

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, Ball Kids		15,00 €	
Krabbelturnen		15,00 €	
Kunstturnen / Mädchen Feldstr. <i>Zusatzbeitrag entfällt am Tag der Kündigung</i>	36,00 – 75,00 €		
Kunstturnen / Mädchen (AK 5/6, AK7+) Stützpunkt RTB 2x Training 3x Training 4x Training <i>Zusatzbeitrag entfällt am Tag der Kündigung</i>	95 € 110 € 120 €		
Kunstturnen / Mädchen (AK 4/5) Stützpunkt RTB 1x Training	40,00 €		
Leichtathletik / Kinder und Jugendliche ab 12 Jahre		24,00 €	
Leichtathletik / Erwachsene Berg. Gladbach; Herkenrath		45,00 €	

Ballett für Kinder



Tanz dich frei!

Entdecke die Welt des Balletts und spielerischen Tanzes für Kinder von **4–8 Jahren**.

Von ersten Grundsritten bis zu dynamischen Bewegungen – hier wird Freude an Musik, Rhythmus und Gemeinschaft gelebt. Kommt vorbei und tanzt mit!



TVH Vereinsheim, Braunsberg 18, 51429 Bergisch Gladbach



kursprogramm@tvherkenrath09.de



02204 85568

Mehr
Informationen





FUSSBALL ABTEILUNG

TV HERKENRATH 09 e.V.

GEMEINSCHAFT. LEIDENSCHAFT. ENTWICKLUNG.

Die Fußballabteilung des TV Herkenrath 09 bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen eine sportliche Heimat. Unser Ziel ist es, Fußball mit Freude, Teamgeist und einer nachhaltigen Entwicklung zu verbinden.

Gemeinsam gestalten wir die Zukunft unseres Vereins – auf und neben dem Platz.

 www.fussball-tvh09.de

EIN TEAM. EIN VEREIN. EIN ZIEL.



ABTEILUNGSLEITUNG

Steffen Schreiner
Philipp Müller
Tobias Bell

 fussball@tvherkenrath09.de
 steffen.schreiner@tvherkenrath09.de



GESCHÄFTSFÜHRUNG

Hartwig Schumacher
Joachim Pleiß

 fussball@tvherkenrath09.de



JUGENDLEITUNG

Alexander Voß
Marc Strupp
Thomas Nentwig

 fussballjugend@tvherkenrath09.de



FINANZEN

Kathrin Müller
Sabrina Janus
Stephanie Schreiner

 finanzenfussball@tvherkenrath09.de



SPONSORING

Denis Janus
Maurice Scholl

 sponsoring@tvherkenrath09.de



SENIORENABTEILUNG

Steffen Schreiner
Mathias Kürten

 seniorenfussball@tvherkenrath09.de

UNSERE ABTEILUNG

-  Kinder- und Jugendfußball
-  Seniorenfußball
-  Trainerentwicklung
-  Vereinsveranstaltungen
-  Soziale Verantwortung und Gemeinschaft



WIR STEHEN FÜR



GEMEINSCHAFT

Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung sind die Grundlage unseres Vereinslebens.



LEIDENSCHAFT

Wir lieben Fußball und leben diese Leidenschaft auf und neben dem Platz.



ENTWICKLUNG

Wir fördern Talente, fordern Leistung und entwickeln uns stetig weiter.



RESPEKT

Fairness, Toleranz und Wertschätzung prägen unser Miteinander.



VERANTWORTUNG

Wir übernehmen Verantwortung für Sport, Gesellschaft und unsere Zukunft.



GEMEINSAM
FÜR DEN
TVH09
Dein Verein. Deine Zukunft.

**UNTERSTÜTZE UNSEREN
TVH09
FUSSBALLABTEILUNG!**



 TV HERKENRATH 09 e.V. - ABTEILUNG FUSSBALL
Am Braunsberg 8 • 51429 Bergisch Gladbach





Brillante Lösungen für perfekte Oberflächen



joke Technology GmbH

Asselborner Weg 14 -16 • D-51429 Bergisch Gladbach

Tel. +49(0) 22 04 / 839-0 • **Mail** info@joke.de

Web www.joke-technology.de



Demenz. Trauern?

Menschen mit Demenz – und damit zwangsläufig auch deren Angehörige – haben besondere *Bedürfnisse*, auf die unser Team sehr vorbereitet ist. Fragen Sie uns gern danach. Wir sind *jederzeit* für Sie da.



Pütz-Roth Bestattungen und Trauerbegleitung
Bergisch Gladbach, Rösrath, Overath; (02202) 93 58-0, info@puetz-roth.de



Ich vermarkte Ihre Immobilie zum Festpreis*

Kaufpreis bis € 500.000,—	Kaufpreis bis € 750.000,—	Kaufpreis bis € 1.000.000,—
€ 6.545,— inkl. 19 % MwSt.	€ 10.115,— inkl. 19 % MwSt.	€ 13.685,— inkl. 19 % MwSt.

***jeweils vom Käufer und Verkäufer – gilt nur für EFH/MFH und ETW**



GRÖNER IMMOBILIENSERVICE

Bewertung _ Verkauf _ Vermietung

Ole L. Gröner

Diplom Immobilienwirt (DIA) • Immobilienbewerter (DIA)

Strassen 46 • 51429 Bergisch Gladbach

Tel.: 0 22 04 / 482 53 92 • Mobil: 0173 / 547 34 46

E-Mail: groener@groener-immobilienservice.de

**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.





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