

Gesund und Fit

Frühjahr 2018

Die neuen Kurse



Lieber sportinteressierter Leser,

in dieser Broschüre finden Sie das Kursangebot des TV Herkenrath 09 e.V., an dem auch Nichtvereinsmitgliedern teilnehmen können.

Aber natürlich sind Sie auch herzlich eingeladen, Mitglied bei uns zu werden. Dann können Sie für einen Beitrag von monatlich 9,00 Euro unser gesamtes Vereinsangebot* und das Kursangebot zu vergünstigten Konditionen nutzen.

Bei uns finden Sie neben Gesundheitssport für Männer und Frauen, Sport für Alt und Jung, können aber auch Badminton, Volleyball, Basketball oder Handball spielen oder haben viele weitere Möglichkeiten, sich fit, beweglich und gesund zu halten.

Informieren Sie sich direkt auf unserer Internetseite:

www.tvherkenrath09.de

oder Sie rufen uns unter Tel: 02204 - 85568 an.

Persönlich erreichen Sie uns

montags, von 10:00 bis 13:00 Uhr (in den Ferien geschlossen)

dienstags, von 18:00 bis 19:30 Uhr

donnerstags, von 10:00 bis 13:00 Uhr (in den Ferien geschlossen)

in unserer Geschäftsstelle, Braunsberg 18, 51429 Herkenrath.

Wir informieren und beraten Sie gerne.

NEU

YOGA

In diesem Kurs lernen Einsteiger die Basics des Yogas, bereits erfahrene Yogis können ihr Wissen anwenden. Es geht nicht um komplizierte Verrenkungen. Unserer Physiotherapeutin ist es wichtig, durch gezieltes Dehnen der Muskeln und Faszien, sowie durch Kräftigung, Entspannungsübungen und Atemtechniken den gesamten Körper physisch und psychisch zu stärken.



YO1.1. dienstags 17:00–18:00 Uhr
19.01.-10.04.2018 12x 1 Std
Kursgebühr: 45,- €
(TuS-Mitglieder 30,-€)
Kursleitung: Nadine Kurth

YO2.1. dienstags 18:00–19:00 Uhr
19.01.-10.04.2018 12x 1 Std
Kursgebühr: 45,- €
(TuS-Mitglieder 30,-€)
Kursleitung: Nadine Kurth

YO1.2. dienstags 17:00-18:00 Uhr
17.04.-10.07.2018 12x 1 Std
Kursgebühr: 45,- €
(TuS-Mitglieder 30,-,-€)
Kursleitung: Nadine Kurth

YO2.2. dienstags 18:00-19:00 Uhr
17.04.-10.07.2018 12x 1 Std
Kursgebühr: 45,- €
(TuS-Mitglieder 30,-€)
Kursleitung: Nadine Kurth

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulenbeschwerden sind weit verbreitet. In vielen Fällen helfen gezielte Übungen unter fachkundiger Anleitung, die Beschwerden zu lindern und weiteren Schäden vorzubeugen.

Das Erlernen rückenfreundlicher Bewegungsabläufe für den Alltag verhindert gesundheitsschädigende Fehlbelastungen.

Die Kurse finden montags und mittwochs im TVH Vereinsheim und dienstags im Schulzentrum Herkenrath - Gymnastikraum - statt.

WG1.2. montags 18:00 – 19:00 Uhr
08.01.-09.04.2018 12x 1 Std
Kursgebühr 73,50 €
(TuS-Mitglieder 37,50 €)
Kursleitung: M.Landsgesell

WG1.3. montags 18:00-19:00 Uhr
16.04.-09.07.2018 12x 1 Std
Kursgebühr: 73,50,- €
(TuS-Mitglieder 37,50,- €)
Kursleitung: M.Landsgesell

WG3.2. dienstags 19:00 – 20:00 Uhr
09.01.-10.04.2018 12x 1 Std
Kursgebühr 73,50 €
(TuS-Mitglieder 37,50 €)
Kursleitung: J.Schulze

WG3.3. dienstags 19:00 – 20:00 Uhr
17.04.-10.07.2018 12x 1 Std
Kursgebühr 73,50 €
(TuS-Mitglieder 37,50 €)
Kursleitung: J.Schulze

WG5.2. mittwochs 19:15-20:15 Uhr
10.01.-11.04.2018 12x 1 Std
Kursgebühr 73,50 €
(TuS-Mitglieder 37,50 €)
Kursleitung: N.Kurth

WG5.3. mittwochs 19:15-20:15 Uhr
18.04.-04.07.2018 12x 1 Std
Kursgebühr 73,50 €
(TuS-Mitglieder 37,50 €)
Kursleitung: N.Kurth

WG6.2. mittwochs 20:15-21:15 Uhr
10.01.-11.04.2018 12x 1 Std
Kursgebühr 73,50 €
(TuS-Mitglieder 37,50 €)
Kursleitung: N.Kurth

WG6.3. mittwochs 20:15-21:15 Uhr
18.04.-04.07.2018 12x 1 Std
Kursgebühr 73,50 €
(TuS-Mitglieder 37,50 €)
Kursleitung: N.Kurth



Kurse mit diesem Siegel sind durch eine zentrale Prüfstelle zertifiziert und werden von fast allen Krankenkassen als gesundheitliche Prävention anerkannt



Aquafitness

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe mit und ohne Geräte durchgeführt wird.

Dabei werden Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert. Durch Aquafitness wird die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert.

Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur sowie das Herz-Kreislaufsystem.

Durch den hohen Widerstand des Wassers sind die Übungen effektiver als außerhalb des Wassers.

Veranstaltungsort ist das Schwimmbad der Rehaklinik Salvea in Moitzfeld.

AQF1.2. mittwochs 18:00–19:00 Uhr
10.01.-11.04.2018 12x 1 Std
Kursgebühr: 92,- €
(TuS-Mitglieder 76,50€)
Kursleitung: D.Engelbracht



AQF2.2. mittwochs 19:00–20:00 Uhr
10.01.–11.04.2018 12x 1 Std
Kursgebühr: 92,- €
(TuS-Mitglieder 76,50€)
Kursleitung: D.Engelbracht



AQF1.3. mittwochs 18:00-19:00 Uhr
18.04.-04.07.2018 12x 1 Std
Kursgebühr: 92,- €
(TuS-Mitglieder 76,50€)
Kursleitung: D.Engelbracht



AQF2.3. mittwochs 19:00-20:00 Uhr
18.04.-04.07.2018 12x 1 Std
Kursgebühr: 92,- €
(TuS-Mitglieder 76,50€)
Kursleitung: D.Engelbracht



Die Kurse sind durch eine zentrale Prüfstelle zertifiziert und werden von fast allen Krankenkassen als gesundheitliche Prävention anerkannt und bezuschusst.



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.

Die Kurse finden im Vereinsheim des TV Herkenrath statt.

- | | | | |
|-------------|---|------------|---|
| PL 1 | Kursleitung: Mane Landsgesell
Teilnehmer 7 - 15
20x 1 Std.
montags 19:00 – 20:00 Uhr
29.01.-02.07.2018 | PL2 | Kursleitung: Mane Landsgesell
Teilnehmer 7 - 15
20x 1 Std.
dienstags 18:00 – 19:00 Uhr
30.01.-10.07.2018 |
| PL3 | Kursleitung: Mane Landsgesell
Teilnehmer 7 - 15
20x 1 Std.
donnerstags 19:00 – 20:00 Uhr
01.02.-12.07.2018 | PL4 | Kursleitung: Mane Landsgesell
Teilnehmer 7 - 15
20x 1 Std.
donnerstags 20:00 – 21:00 Uhr
01.02.-12.07.2018 |

Kursgebühr: 75,- € (TuS-Mitglieder 50,- €)

Fitness und Bodyforming

Ein abwechslungsreiches Aufwärmprogramm und ein anschließendes Intensivprogramm zur Aktivierung und Kräftigung spezieller Muskelgruppen und Körperzonen erhöhen die allgemeine Fitness, greifen Fettdepots an und formen den Körper sanft über den gezielten Aufbau spezifischer Muskelgruppen.

BFK 1 **donnerstags 18:00-19:00 Uhr**
08.02.-05.07.2018 18x
Kursgebühr 75,-€ (TuS-Mitglieder 40,-€)
Kursleitung: Monika Schmitt
Schulzentrum Herkenrath , Gymnastikraum

Workout^{Plus}

In diesem Kurs können Sie 1 Stunden lang hart, aber mit viel Spaß am eigenen Körper trainieren.

Sowohl die Steigerung der allgemeinen Fitness und Leistungsfähigkeit als auch das funktionale Training einzelner Körperpartien sind Elemente der 16 Einheiten.



WOP 1.1. **mittwochs 20:30–21:30 Uhr**
07.02.-25.04.2018
Kursgebühr: 47,- €
(TuS-Mitglieder 29,-€)
Kursleitung: K.Ristic

WOP 1.2. **mittwochs 20:30–21:30 Uhr**
02.05.-04.07.
Kursgebühr: 47,- €
(TuS-Mitglieder 29,-€)
Kursleitung: K.Ristic

Ort: Schulzentrum Herkenrath , Gymnastikraum

Tanz Dich fit



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.....

Veranstaltungsort Rehasentrum Moitzfeld

ZB 1.1. montags 19:00–20:00 Uhr
29.01.-16.04.2018 10x
Kursgebühr: 62,50,- €
(TuS-Mitglieder 41,-€)
Kursleitung: A. Tetteh
(Zumba Instructor)

ZB 1..2. montags 19:00–20:00 Uhr
23.04.-02.07.2018 10x
Kursgebühr: 62,50 €
(TuS-Mitglieder 41,-€)
Kursleitung: A. Tetteh
(Zumba Instructor)

Schüler / Studenten gewähren wir einen Preisnachlass von: 15,- €
Ein Quereinstieg mit anteiliger Kursgebühr ist jederzeit möglich.
Ein Probetraining ist kostenlos.



Fit mit Gesellschaftstanz



Tanzen hält fit und gesund.
Wir bieten Paaren sowie Einzelpersonen die Gelegenheit, in lockerer Atmosphäre tanzen zu lernen. Wiener Walzer, Cha-Cha-Cha, Discofox, Tango Argentino., wenn Sie Lust am Tanzen haben und noch einige Grundkenntnisse aus früheren Tanzschulbesuchen mitbringen, sind

Sie in unserem Kurs genau richtig. Veranstaltungsort: Gemeindesaal Kath. Kirchengemeinde Herz Jesu Schildgen, Altenberger-Dom-Str. 140, 51467 Bergisch Gladbach

GT1.1. montags 20:00–21:30 Uhr
01.02.-19.03.2018
Kursgebühr: 60,- €
(TuS-Mitglieder 40,-€)
Kursleitung: H.Schwarzkopf

GT1.2. montags 20:00–21:30 Uhr
09.04.-11.06.2018
Kursgebühr: 60,- €
(TuS-Mitglieder 40,-€)
Kursleitung: H.Schwarzkopf

Kräuterexkursion

Das erste Grün des Frühlings hat es in sich. Wir suchen und bestimmen Wildkräuter am Wegrand und im Garten und konservieren sie und ihre wertvollen Inhaltsstoffe in einem Wildkräutersalz.

Treffpunkt: Oberasselborn 37, 51429 Bergisch Gladbach

KR 1 Kursleitung: Dagmar Tillmann
Teilnehmer: 5 - 10
Dauer: 2 Std.
Kurstermin: Freitag 20.04.2018
Zeit: 17:00-19:00 Uhr

Kursgebühr: 12,- €

