

INF



TVREFRATH E.V. **DAS VOLLE PROGRAMM**



ALLE SPORTANGEBOTE

NEUES KURSPROGRAMM

www.tv-refrath.de

HERBST/WINTER **2018**



 **Kreissparkasse
Köln**



**Bargeld-
Garantie**



**Beratungs-
Garantie**



**Geld-zurück-
Garantie**



**Kontoauszug-
Garantie**



**Rückruf-
Garantie**



Andere versprechen
Spitzenleistungen.
Wir garantieren sie Ihnen.

 **Kreissparkasse
Köln**

TV REFRAATH

UNSER PROGRAMM FÜR DIE GANZE FAMILIE

Teil 1

Bewegungshits für Kids

- | | | | |
|----------------------|----------|----------------------|----------|
| • AKROBATIK | Seite 3 | • FREIZEITSPORT | Seite 31 |
| • BADMINTON | Seite 4 | • FAUSTBALL | Seite 33 |
| • BALLSPIELE | Seite 6 | • FIT & AKTIV | Seite 34 |
| • CHEERLEADING | Seite 9 | • FITNESS KURSE | Seite 38 |
| • FECHTEN | Seite 10 | • FITNESS FÜR PAARE | Seite 46 |
| • FLOORBALL | Seite 11 | • JEDERMANNSPORT | Seite 46 |
| • KAMPFSport/JUDO | Seite 12 | • GESUNDHEITSSPORT | Seite 47 |
| • HANDBALL | Seite 14 | • HERZSPORT | Seite 53 |
| • SCHWIMMEN | Seite 15 | • LAUFEN | Seite 55 |
| • TANZEN | Seite 16 | • SCHWIMMEN | Seite 56 |
| • TENNIS | Seite 19 | • SELBSTVERTEIDIGUNG | Seite 57 |
| • TISCHENNIS | Seite 20 | • SENIORENSPORT | Seite 58 |
| • SELBSTVERTEIDIGUNG | Seite 22 | • SPEZIALKURSE | Seite 59 |
| • TURNEN | Seite 25 | • TANZEN | Seite 62 |
| • VOLLEYBALL | Seite 29 | • TENNIS | Seite 63 |
| | | • WETTKAMPFSport | Seite 64 |

Sport für Erwachsene



Willkommen im TVR-Infoheft!

Ich freue mich, dass Sie unsere Info-Broschüre nicht nur in die Hand genommen haben, sondern auch lesen.

Alle Inhalte und vieles mehr finden Sie auch auf www.tv-refrath.de und alle Neuigkeiten gibt es auch auf unserer Facebookseite: <https://www.facebook.com/TVRefrath/>

Viel Spaß beim Lesen und Surfen!!

Heinz Kelzenberg

(Vorstand TV Refrath)

Werde TVR Fan!

<https://www.facebook.com/TVRefrath/>



AKROBATIK

Akrobatik –das etwas andere Turnen

Die Akrobatikkurse sind seit vielen Jahren fester Bestandteil des Kursprogrammes. Beginnend mit kleinen Pyramiden werden sie mit der Zeit immer höher. Dabei steht die ganze Zeit die *Gemeinsamkeit* im Vordergrund, denn nur zusammen lassen sich Pyramiden bauen. Trainiert wird einmal die Woche. Außerdem treten die Akrokids mehrmals im Jahr in Refrath und Umgebung auf.



Kurs Nr. 30

Akrokids XS (Anfänger):

Schulkinder 1. -5. Klasse

Freitag, 15.15-16.15 Uhr

(31.08.2018–22.02.2019 = 22x)

Turnhalle Mohnweg (unter dem Schulschwimmbad)

Kosten: Mitglieder 44,00 / Nicht-Mitglieder 121,00

Kurs Nr. 32

Akrokids XL (Fortgeschrittene):

Schulkinder mit Vorkenntnissen 5. - 7. Klasse

Freitag, 16.15-19.00 Uhr

(31.08.2018–22.02.2019 = 22x)

Turnhalle Mohnweg (unter dem Schulschwimmbad)

Kosten:

TVR-Mitglieder 44,00

Nicht-Mitglieder 121,00

Kurs Nr. 31

Akrokids M

Schulkinder mit Vorkenntnissen 3. - 7. Klasse

Freitag, 16.15-18.15 Uhr

(31.08.2018 - 22.02.2019 = 22x)

Turnhalle Mohnweg

(unter dem Schulschwimmbad)

Kosten:

TVR-Mitglieder 33,00

Nicht-Mitglieder 121,00

Ansprechpartner:

Regina Schmidt

info@akrokids.de

0174/7400477



BADMINTON

TOP-Sportart im TV Refrath

Das schnelle Spiel mit dem Federball wird bei uns seit 1990 als Breitensport und Leistungssport angeboten. Alle Gruppen werden von lizenzierten Trainern geleitet.

Bereits ab dem Vorschulalter

Früher als andere suchen wir nach motivierten Kindern, die wir gerne und gut in sogenannten „Talentnestern“ fördern. Dafür wurden wir bereits zweimal mit Deutschlands höchstem Förderpreis ausgezeichnet.

Ein Sport für alle

Badminton ist leicht zu erlernen und man hat früh Erfolgserlebnisse. Mädchen und Jungen trainieren und spielen gemeinsam. Man kann Badminton bei uns „just for fun“ mit Freunden spielen. Übrigens auch als Erwachsener (siehe Seite 30)



Zielgerichtet - Leistungssport möglich

Die Abteilung verfolgt zwei Ziele: Badminton als TOP-Sportart für JEDERMANN anzubieten und „Refrather Pänz in die Bundesliga“ zu bringen.

Dort spielt nämlich die 1. Mannschaft als Aushängeschild unseres Vereins. Und wer es nicht bis in die Bundesliga schafft, kann in einer der vielen anderen Mannschaften spielen.

für Einsteiger

Mädchen und Jungen Vorschulkinder und 1. bis 3. Schuljahr

Montags von 15:15-16:30 (Halle Steinbreche)

Donnerstags von 15:15-16:30 (Halle Steinbreche)

Freitags von 15:15-16:30 (Halle Steinbreche)

Montag und der Donnerstag eignen sich am besten für die ganz jungen Anfänger!



Mädchen und Jungen ab 4. Schuljahr

(Spiel & Training unter Anleitung)

Dienstags 15-16 (Halle Steinbreche)

Donnerstags 16:30-18 (Halle Steinbreche)

Für alle

**Gruppen gilt:
Einfach vorbei
schauen & beim
Trainer melden!**



Ansprechpartner:

Heinz Kelzenberg,
kelzenberg@tv-refrath.de

02204 / 24165

Infos auf:

www.tvr-badminton.de

BALLSPIEL-KURSE

bereits ab 4 Jahren

Vielseitige Ballspielangebote

Neben Handball, Floorball und Volleyball bieten wir im TV Refrath allgemeine Ballspielgruppen an. Beginnend im Kindergartenalter, lernen Jungen und Mädchen bei uns Grundfertigkeiten wie Werfen, Fangen oder Passen. Dies erfolgt zunächst in vielen kleinen Spielen, Staffeln und Übungen, bevor dann „richtige“ Spiele wie Fußball, Handball, Basketball Hockey hinzu kommen.

Eines ist garantiert: Die Kinder können sich in den Ballspielgruppen so „richtig“ austoben.

Kurs 44a und 44b

Alles mit dem Ball ab 4

(Kinder, die 2017 eingeschult werden)

Freitag, 15:25 - 16:15 Uhr und 16:15 - 17:05 Uhr

(31.08.2018—22.02.2019, 22 mal 50 Minuten)

Halle der Grundschule Kippekausen (Burgstr.)

Leitung: Jakob Eberhardt (Tel. 0162 8888667)

Kosten: Mitglieder 33,00; Nicht-Mitglieder 121,00

Kurs 45

Alles mit dem Ball ab 5 und 1. Schuljahr

Donnerstag, 16.30-17.20 Uhr

(30.08.2018—21.02.2019, 21 mal 50 Minuten)

Halle Schwerfelstraße

Leitung: Jakob Eberhardt (Tel. 0162 8888667)

Kosten: Mitglieder 31,50; Nicht-Mitglieder 115,50

Kurs 46
Alles mit dem Ball ab 5
(letztes Kindergartenjahr)

Mittwoch, 15.10-16.00 Uhr
(29.08.2018—27.02.2019 22 mal 50 Minuten)

Halle Grundschule Kippekausen (Burgstr), Leitung: Jakob Eberhardt (Tel. 0162 8888667)

Kosten: Mitglieder 33,00; Nicht-Mitglieder 121,00

Kurs 47
Alles mit dem Ball 1. und 2. Schuljahr

Mittwoch, 16.00-16.50 Uhr
(29.08.2018—27.02.2019 22 mal 50 Minuten)

Halle Grundschule Kippekausen (Burgstr), Leitung: Jakob Eberhardt (Tel. 0162 8888667)

Kosten: Mitglieder 33,00; Nicht-Mitglieder 121,00

Kurs 48
Alles mit dem Ball 3. Schuljahr

Mittwoch, 16:50—17:40 Uhr
(29.08.2018—27.02.2019 22 mal 50 Minuten)

Halle Grundschule Kippekausen (Burgstr), Leitung: Jakob Eberhardt (Tel. 0162 8888667)

Kosten: Mitglieder 33,00; Nicht-Mitglieder 121,00

Kurs 49
Alles mit dem Ball 3. und 4. Schuljahr

Mittwoch, 17.40-18.30 Uhr
(29.08.2018—27.02.2019 22 mal 50 Minuten)

Halle Grundschule Kippekausen (Burgstr), Jakob Eberhardt (Tel. 0162 8888667)

Kosten: Mitglieder 33,00; Nicht-Mitglieder 121,00



TV REFRATH

Fit & Aktiv



Kurse

Cardio

Zirkel

mit unseren Partnern:



TV Refrath Fit & Aktiv

Wilhelm-Klein-Straße 18-20 · Refrath · T 02204 86788 60 · www.tvr-fitundaktiv.de

CHEERLEADING

Passion Cheer Unit - Teamsport aus Leidenschaft

Ja, wir sind ein Cheerleader-Team - und nein, wir feuern keine Mannschaft an! Cheerleading hat sich schon vor Jahren „emanzipiert“ und sich zu einer ganz eigenen Sportart entwickelt. Wir sind eine leistungsorientierte Abteilung, die in erster Linie an Cheerleading-Wettkämpfen teilnimmt. Dabei zeigen wir, was wir in unserem Training erarbeiten: wir Tanzen, wir Turnen und am liebsten bauen wir Pyramiden und werfen unsere „Flyer“ in die Luft.



Das Wichtigste jedoch ist, neben den sportlichen Leistungen und dem Ehrgeiz immer das Beste zu geben, der Teamgeist! Wir halten zusammen und unterstützen uns - egal ob bei den PeeWees, Juniors oder Seniors - wir sind eine große Cheer-Familie mit über 80 Mitgliedern!

Wenn Du Lust hast ein Teil davon zu werden, solltest Du bei einem Training vorbei kommen und mitmachen.

Alle Infos bei:

Claudia Gerlach
Tel: 0177 5553151
cloudy@pcu.wiki

Trainingszeiten

Generals (Auftrittsteam)

Dienstags: 17.00 - 19.00 Sporthalle 1 OHG, Saaler Mühle 8, 51429 Bergisch Gladbach
Freitags: 17.00 - 19.00 Sporthalle 1 OHG, Saaler Mühle 8, 51429 Bergisch Gladbach
Sonntags: 15.00 - 17.00 Halle Kippekausen, Burgstraße 2, 51427 Bergisch Gladbach

Cadets (6 bis 12 Jahre)

Dienstags: 17-19 Sporthalle 1 OHG, Saaler Mühle 8, 51429 Bergisch Gladbach
Freitags: 16.30-18.30 Sporthalle 1 OHG, Saaler Mühle 8, 51429 Bergisch Gladbach
Sonntags: 10.30-13 Halle Kippekausen, Burgstraße 2, 51427 Bergisch Gladbach

Majors (12 bis 16 Jahre)

Dienstags: 17.30-19.30 Sporthalle 1 OHG, Saaler Mühle 8, 51429 Bergisch Gladbach
Freitags: 17.30-19.30 Sporthalle 1 OHG, Saaler Mühle 8, 51429 Berg. Gladbach
Sonntags: 14.30-16.30 Halle Kippekausen, Burgstraße 2, 51427 Bergisch Gladbach

Chiefs (ab 14 Jahre)

Dienstags: 19-21 Sporthalle 1 OHG, Saaler Mühle 8, 51429 Bergisch Gladbach
Freitags: 19-21 Sporthalle 1 OHG, Saaler Mühle 8, 51429 Berg. Gladbach
Sonntags: 13-15 Halle Kippekausen, Burgstraße 2, 51427 Bergisch Gladbach

FECHTEN

Für unsere Kinder und Jugendlichen im TV Refrath ist Fechten ganz klar Wettkampfsport. Nach Abnahme der Turnierreife geht es mit dem Duellieren auf sportliche Art und Weise direkt los. Bei den Erwachsenen ist Fechten in der Regel eine reines Hobby. Im einzigen Fechtverein im Umkreis werden Geist, Kondition, Koordination und Willenskraft geschult. Man lernt Abwehr- und Angriffstechniken und auch den psychischen Zweikampf. Wir freuen uns auf Euch!



Ansprechpartner

Torsten Engels 0214 890 96 93

Torsten.Engels@erftverband.de

Trainingszeiten

Montag: 18–20 Uhr Turnierfechter

Freitag: 18–20 Uhr Anfänger und
Turnierfechter

20-21:45 Uhr Erwachsene

Turnhalle Kippekausen



FLOORBALL

Floorball – anspruchsvoll und doch leicht zu lernen!



Floorball (= Unihockey) ist schnell erklärt: Man nimmt Eishockey, lässt Eis, Kufen und überharten Körpereinsatz weg, tauscht teure Spielerausrüstung mit einem Schläger aus Plastik und Carbon und spielt den mit 26 Löchern ausgestatteten Ball (Durchmesser=72 Millimeter, Gewicht=23 Gramm) mit bis zu 180 km/h Geschwindigkeit ins gegnerische Tor. Das Resultat ist eine schnell zu lernende, rasante Mannschaftssportart mit höchsten Ansprüchen an

Ausdauer, Geschwindigkeit, Körpergefühl, Teamgeist und Hirn. Im Floorball wird auf harten Körpereinsatz im Zweikampf verzichtet und ist doch alles andere als ein körperloses Spiel.

Der TV Refrath bietet mit seiner Abteilung Floorball ab sechs Jahren in allen Altersstufen (solange es der Körper zulässt) Trainings- und Ligabetrieb an. Die jeweils aktualisierten Trainingszeiten finden Sie auf der TV Refrath Homepage, Abteilung Floorball ebenso AnsprechpartnerInnen für die entsprechenden Altersstufen. In der kommenden Saison spielen wir in der U11, U13, U15 und Herren im Ligabetrieb. Dabei spielen die U17 Spieler, wie schon in dieser Saison bei den Herren mit.

Wir alle identifizieren uns mit Floorball im TV Refrath! Wir freuen uns auf jeden, der mitmachen will! Kommt vorbei und lasst Euch bei einem kostenlosen und unverbindlichen Schnuppertraining von dieser tollen Sportart begeistern!



Ansprechpartner:

Barbara Turck, 0170 8321622, b.turck-floorball@tv-refrath.de

Trainingszeiten

U9 Montag, 16:30 - 17:45 Uhr + Freitag, 16.30 - 17.45 Uhr

U11 Dienstag, 17:30 Uhr - 19:00 + Freitag 16.30 - 17.45 Uhr

U13 Montag, 17:45 - 19:00 Uhr + Donnerstags, 16:30 - 18:00 Uhr

U15 Montag, 19.00 - 21:30 Uhr + Donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Herren, Dienstag, 20.00 - 21.30 Uhr + Donnerstag 19.30 - 21.30 Uhr

Halle Taubenstraße (Kath. Grundschule Frankenforst)

TV REFRATH

**Moderne Selbstverteidigung
(GOSHIN-JITSU)**



**Trainingsangebot beim TV-Refrath
für Interessierte von 12 - 16 Jahren**



Wann: - montags, 18:30 - 20:00 Uhr

- und wer Interesse hat auch

- donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr
zusammen mit Judo

Wo:

Turnhalle Schwerfelstraße
51427 Refrath

**Einfach vorbei
kommen und
mitmachen!**

Einfach eine lange Sporthose, T-Shirt und Schlappen mitbringen und los geht's!

Goshin Jitsu ist ein Mix aus den drei Kampfsportarten Judo, Karate und Aikido. Hierbei geht es um das Erlernen von Disziplin, Beweglichkeit, Konzentration und Koordination - und das auf eine Weise, die **Spaß bringt** und das **Selbstbewusstsein stärkt**.

Meldet Euch einfach bei uns:

Email christian.suethoff@freenet.de oder mobil: 0176-31626302.

Wir sehen uns – auf der Matte!

Kampfsportabteilung des TV Refrath, www.kampfsport-refrath.judo.nrw.de

JUDO

Mo 17.00—18.30 Uhr ab 6 Jahre

Mo 18:30 bis 20:00 ab 11 Jahre

Halle der Grundschule in der Auen (Schwerfelstraße 17b, 51427 Bergisch Gladbach)

Do 17.30—18.45 Uhr ab 6 Jahre

Do 18:45 bis 20:00 ab 11 Jahre

Halle der Grundschule in der Auen (Schwerfelstraße 17b, 51427 Bergisch Gladbach)

Weitere Informationen über den Kampfsport in Refrath finden Sie unter

<http://kampfssport-refrath.jimdo.com/>

Judo bedeutet für Kinder Spaß an Körperbeherrschung und Vorstoßen an eigene körperliche Grenzen. Bei Erwachsenen, vor allem Frauen, ist es der Gedanke, sich selbst verteidigen zu können. Bei Männern ist es eher eine Vorliebe zum Kampfsport.

Sehr gute Trainingsmöglichkeiten und erfahrene Trainer weisen Sie vorsichtig in die Kunst des Kampfsports ein. Kinder können an Wettkämpfen teilnehmen, um dort die entsprechende Fairness und Kontrolle über sich selbst zu erhalten.



Ansprechpartner Christian Kreher-Höhbusch

Tel. 0176/96906091

ckone2208@gmail.com

HANDBALL



Ein Breitensportlicher Aufbau im Nachwuchsbereich soll Spaß am Ballsport vermitteln und mit einer langsamen Einführung zum „richtigen“ Handball geht es dann in Richtung Wettkampfsport. Durch unsere Spielgemeinschaft mit BW Hand und der TS79 gelingt es uns mittlerweile in jeder Altersklasse, zwei oder sogar drei Mannschaften zu stellen. Somit schaffen wir den Spagat zwischen Breiten- und Leistungssport sehr gut. Die 1.Herrenmannschaft spielt in der Oberliga, einzelne Jugendteams sogar in der Nordrheinliga. Mit einer gezielten Jugendförderung soll ein hohes Liganiveau in den Herrenmannschaften erreicht werden. Natürlich fangen wir bei den Minis (ab 6 Jahren) sehr vielseitig und spielerisch an.

E2-Jugend Jungen (Jahrgänge 2008 - 2009)

Mittwoch, 17:00–18:30 Halle Steinbreche

Freitag, 16:30 - 18:00 Halle Steinbreche

E-Jugend Mädchen (Jahrgänge 2008 - 2009)

Dienstag, 17:00-18:15 Gesamtschule Paffrath, Borngasse

Freitag, 17:30-18:45 Gesamtschule Paffrath, Borngasse

Minis (2010 und jünger)

Freitag, 15:15 - 16:30 Uhr Halle Steinbreche

Interessenten schauen einfach vorbei

Jetzt auch

Mädchen-Handball im
TV Refrath

Infos bei: C.Jütten

0151-19127081

c.juetten@refrath-hand.de

**Ansprechpartner männliche
Jugend**

Christopher Braun 0177/7138035

c.braun@refrath-hand.de

SCHWIMMEN

Die Schwimmerlernung (Wassergewöhnung, Techniken erlernen) ist die Basis für die familiär geführte Abteilung. Kinder, die dort die Abschlussprüfung, das „Seepferdchen“ bestehen, werden ins Vereinschwimmen übernommen.

In allen Altersklassen nehmen Sportschwimmer am Training und auch an Wettkämpfen teil. Man lernt die vier Schwimmtechniken in sehr an den Verein gebundenen Gruppen mit gut ausgebildeten Übungsleitern und engagierten Eltern. Die Abteilung bietet zusätzlich Techniklehrgänge, Raddtouren, Konditions- und Hallentraining sowie andere gesellige Aktionen.

**Schwimmerlernung:
Infos im TVR-Büro unter 02204/60349**



Alle Infos bei

Michael Wilke

02204 /767735

schwimmabteilung@netcologne.de

TANZEN



Moderner Kreativer Tanz

Montags in der KiTa Arche Noah

An der Wallburg 1a (Zufahrt Am Burgtor)

14:15 bis 15:00 Uhr ab 4 Jahre

15:15 bis 16:00 Uhr ab 6 Jahre

Lisa Vieler-Mavridis 0178 3484389

Nur für Vereinsmitglieder

Moderner Kreativer Tanz
NEU: Für Kinder ab 3 Jahren
Donnerstags
16.00 - 17.00 Uhr
Sara Romolo



Moderner Tanz und HipHop

Freitags in der KiTa Arche Noah, An der Wallburg 1a (Zufahrt Am Burgtor)

die Minis 15:30–16:15 Uhr 4-5 Jahre

die Minis II 16:15–17:00 Uhr 5-6 Jahre

Die Maxis 17:00–17:45 Uhr 7-9 Jahre

Die Teens 17:45–18:30 Uhr 10-13 Jahre

Die Großen 18:30-19:30 Uhr ab 14 Jahre

Die Ladys 19:30 - 20:30 Uhr ab 16 Jahre

Carolin Meissner 0174 7817854 nur für Vereinsmitglieder

Klassisch-Kreativer Tanz & Yoga

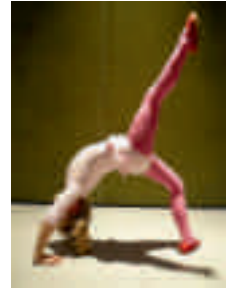
14:30 bis 15:15 Uhr (ab 3 Jahre)

15:15 bis 16:00 Uhr (ab 5 Jahre)

16.00 bis 17.00 Uhr (ab 7 Jahre)

Modern-Dance & Yoga

17:00 bis 18:00 Uhr (ab 9 Jahre)



Donnerstags im Bürgerzentrum Steinbreche

Tanzen und Spielen sind Ausdrucksformen kindlicher Lebensfreude, deren kreative Anlagen ich gezielt nutze, um körperliche Fertigkeiten und Phantasie zu schulen. Eine Tanzerziehung, die die individuelle Ausdrucksfähigkeit ebenso fördern möchte wie die tanztechnischen Bewegungsmöglichkeiten, braucht ein vielseitiges Spektrum methodischer Arbeitsweisen. Um daher einer ganzheitlichen Tanzerfahrung gerecht zu werden, gehe ich den Weg über eine "bunte Mischung" mit seinen verschiedenen Arbeitsprinzipien und greife



Elemente aus dem klassischen Tanz, Yoga und aus der kreativen Tanzerziehung auf.

Bitte vor der ersten Teilnahme Kontakt mit Rike Scheel aufnehmen!

Info:

Rike Scheel

0221/513993

FERNSEH *Loebach*
HIFI • TV • SAT • MEISTERWERKSTATT

Halbenmorgen 43
51427 Bergisch Gladbach
Tel. & Fax: 0 22 04 / 6 38 76
RadioLoebach@t-online.de

LOEWE. Einfach mehr erleben.



TV REFRAITH

**KINDERTANZEN
AB 3 JAHREN**

DONNERSTAGS 16:00 UHR

KITA ARCHE NOAH

KONTAKT: SARA ROMOLO 0157/50478134

TENNIS

Du spielst gerne Tennis oder möchtest es lernen? Dann komm zu uns! Sowohl Hobbyspieler als auch ambitionierte Wettkampfspieler sind bei uns herzlich Willkommen. In verschiedenen Altersklassen wird auf unserer Anlage täglich trainiert. Der Aufbau unserer Jugend liegt uns sehr am Herzen, deshalb nutzt die Möglichkeit im Rahmen eines Schnuppertrainings bei uns reinzuschauen.



Abteilungsleitung:
Nicole Nebelung TV-Refrath-Tennis@t-online.de 0151-21237494

Jugendwart:
Klaus Klinge TV-Refrath-Tennis@t-online.de 0172-2401664

Tischtennis Minis in Refrath

DI und FR

16.30 bis 17.30 Uhr

Ab 5 Jahre

Infos bei:

Jakob Eberhardt

0162 8888667

eberhardt@tv-refrath.de

Sporthalle der Grundschule „In der Auen“ (Schwerfelstraße 17b, 51427 Bergisch Gladbach)

Ansprechpartner: Jakob Eberhardt (0162 8888667)

TISCHTENNIS



Tischtennis im TV Refrath bedeutet Hobby- Mannschafts- und Leistungssport in einer Abteilung.

Neben einer wettkampforientierten Anfängergruppe ab 6 Jahren gibt es einen breitensportlichen Unterbau, aus dem immer wieder talentierte Sportlerinnen und Sportler den Sprung in die

Erwachsenenmannschaften der Abteilung schaffen. Diese weiterhin mit Nachwuchsspielern zu „füttern“, bleibt das Hauptziel der Abteilung.

Das Trainerteam versucht neben den Tischtennis-Techniken auch Spaß und Persönlichkeitsentwicklung zu vermitteln. Kommt vorbei und lasst euch von der Faszination des kleinen, weißen Balles begeistern...

Natürlich gibt es auch entsprechende Trainingszeiten für Mannschaftsspieler! Bei Fragen können Sie gerne die angegebenen Ansprechpartner kontaktieren.

Alle Infos bei

Jakob Eberhardt

02204 5049878

0162 8888667

eberhardt@tv-refrath.de

www.tvrefrath-tischtennis.de



Trainingszeiten

Dienstag ab 16.30, Mittwoch ab 16:30, Freitag ab 16.30

Turnhalle der Grundschule In der Auen
Schwerfelstraße 17b, 51427 Bergisch Gladbach

TV REFRAATH

Progressives Selbstschutztraining und Taktik

Selbstschutzkurs für Kinder und Jugendliche

Prävention - Selbstbehauptung - Selbstverteidigung

Der Inhalt des Kurses gliedert sich in die Bereiche **Prävention, Selbstbehauptung** und **körperliche Selbstverteidigung** mit dem Ziel, bedrohliche Situationen zu meistern.

Durch spielerische Übungen und Szenarien wird an Problemlösungen und an einem selbstbewussteren Auftreten gearbeitet.

Das Training soll so zu einer größeren Achtsamkeit für das Erkennen und Vermeiden von kritischen Situationen führen.

Letztlich werden einfache, leicht zu erlernende Techniken zur Selbstverteidigung unterrichtet.

Nach dem Sommerferien (**erster Termin ist der 04.09.2018**) bietet der TV Refrath jeweils einen Anfängerkurs und einen Fortgeschrittenen Kurs, die jeweils acht Trainingseinheiten an. Die Kurse findet unter fachmännischer Anleitung von **Andre Walkowiak** statt.

Kurs 1 (50): 04.09.2018 bis 06.11.2018 (8 mal 60 Minuten)

Kurs 2 (50): 20.11.2018 bis 22.01.2019 (8 mal 60 Minuten)

6 bis 14 Jahre dienstags von 16.30 - 17.30 Uhr

Trainingsort ist die Turnhalle der Katholischen Grundschule Frensdorfer (Taubenstraße 11, 51427 Bergisch Gladbach)

Kosten:

TVR Mitglieder zahlen für 8 Stunden 32,- Euro

Nicht-Mitglieder zahlen für 8 Stunden 64,- Euro

Verstärkung und Informationen unter www.tv-refrath.de oder bei Jakob Oberhardt (oberhardt@tv-refrath.de oder 02204 98949)

Die Kurse finden nur statt, wenn sich mindestens acht Kinder angemeldet haben. Es ist geplant, dass im Anschluss weitere Kurse angeboten werden.

TV REFRAATH

Gaststätte

Gambrinus

DER TREFF IN REFRATH

Wilhelm-Klein-Straße 18-20 · Telefon 0 44 561
51427 Bergisch Gladbach

Vir bereien Ihnen aus Küche und Keller das Alerbome
Bundeskegelbrot • Gesellschaftsraum

Auf Ihren Besuch freut sich
Arthur Fliegel



**Sanitär- und
Heizungstechnik**

bach

Ihr Komplettbad
individuell gestaltet

Ökologische
Heizsysteme

Reparatur und Wartung

51427 Bergisch Gladbach
Telefon 0 22 04 / 6 45 85

E-Mail: mail@bach-info.de
www.bach-info.de

elektro steffes

PLANUNG : BERATUNG : SERVICE

Ausführung von Licht-, Kraft- und Schwachstromanlagen
EDV-, Netzwerk- und Gebäudetechnik

Tel.: 0 22 04 - 6 45 71 · Mobil: 0177 - 33 62 107

Doormanstraße 31 · 51427 Bergisch Gladbach-Refraath



*Jeder Mensch ist anders,
jeder Tod und jede Trauer.
Wir helfen!*



KLEIN&MÖLDER
BESTATTUNGEN • HILFE IN DER TRAUER
BESTATTUNGENFELDER

Refraath · Würfels 50 · 51427 Bergisch Gladbach · Telefon 0 22 04 / 6 38 05
Herkenrath · www.bestattungen-kmf.de · info@bestattungen-kmf.de

TURNEN



Allgemeines Turnen für Mädchen

Allgemeines Turnen für Mädchen

5-8 Jahre	Mittwoch, 15:15–16:15 Uhr	Halle 3 Steinbreche
9-10 Jahre	Mittwoch, 16:15–17:15 Uhr	Halle 3 Steinbreche
Ab 11 Jahre	Mittwoch, 17:15–18:15 Uhr	Halle 3 Steinbreche
Silke Zeyen	02204 4046816	



Kurse 38 und 39 Eltern-Kind-Turnen

Mit ihren Muttis (Papás) können die Kinder ab 1 1/2 Jahren in einer großen Turnhalle Bewegungserfahrungen sammeln. Nach Herzenslust können sie spielen und turnen und so Ängste und Hemmungen abbauen sowie Erfahrungen mit Gleichaltrigen sammeln. Die Beziehung Eltern-Kind wird durch Hilfestellung und Lob vertieft.

38 Eltern-Kind Turnen (1-2 Jahre)

Donnerstags 16:00-17:00 Uhr,
(30.08.2018—21.02.2019 21x 60 Minuten)

39 Eltern-Kind Turnen (2-3 Jahre)

Donnerstags 17:00-18:00 Uhr,
(30.08.2018—21.02.2019 21x 60 Minuten)
Halle Grundschule Kippekausen (Burgstr)

Kosten: TVR-Mitglieder 21,00 Euro
Nicht-Mitglieder 105,00 Euro



Turnerische Grundlagen

Eltern-Kind Turnen für Jungen und Mädchen von 3-5 Jahren

Dienstags 15:15-16.30 Uhr

Turnerische Grundlagen für Vorschulkinder (ohne Eltern)

Dienstags 16:30 - 17.15 Uhr

Turnerische Grundlagen ab der 1. Klasse (ohne Eltern)

Dienstags 17.15 - 18.15 Uhr

Turnhalle Mohnweg (am Schulschwimmbad Refrath)

Vereinsmitgliedschaft erforderlich

Infos bei Sonja Bergheim: 0175 5944482

Kurs 40 Fun Kids (ab 3 Jahre)

Der Kurs schließt an das Mutter-Kind-Turnen an und ermöglicht ein langsames „Loslassen“ von Mutter und Kind. Das Kind wird selbständig und kann alleine Erfahrungen sammeln. Hier wird getobt, geturnt und gelernt. Die motorischen Fähigkeiten werden gefestigt, die Phantasie der Kinder angeregt.

Das Turnen gestaltet sich aus dem spielerischen Umgang mit Kleingeräten und Alltagsmaterialien.

Das Klettern und Springen an Großgeräten kommt natürlich nicht zu kurz.

Montags von 17:00–18:00 Uhr (03.09.2018–25.02.2019, 22x 60 Minuten)

Kosten: TVR-Mitglieder: 33,00; Nicht-Mitglieder: 121,00

Halle Grundschule Kippekausen (Burgstr)

Dienstags 16:00–17:00 Uhr (04.08.2018–26.02.2019, 22x 60 Minuten)

Kosten: TVR-Mitglieder: 33,00; Nicht-Mitglieder: 121,00

Halle Grundschule Kippekausen (Burgstr)

Leitung: Carolin Meissner

(0174 7817854)

Samstags 10:00–11:00 Uhr

Termine: 01.09, 15.09, 29.09, 13.10, 03.11, 17.11, 01.12,
15.12, 12.01, 26.01, 09.02, 23.02
(12x 60 Minuten)

Kosten: TVR-Mitglieder 18,00 Euro; Nicht-Mitglieder 66,00 Euro

Halle Grundschule Kippekausen (Burgstr)



roehrig
schuhe

Siebenmorgen 28
Refrath
Tel.: 02204 / 64132
www.roehrig-schuhe.de

Zeit für einen Guten Schuh
Ihr Markenschuh Fachgeschäft

www.dein-schuhhaus.de

Kurs 41 und 42 Abenteuerturnen (ab 4 Jahre)

Bewegungsspaß rund um das Thema „Abenteuer“. Durch das kreative Turnen und Spielen werden die Motorik, das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl gestärkt.

Der Ablauf des Kurses (besonders Auf- und Abbau, aber auch Hilfestellungen) kann nur gemeinsam mit den Betreuungspersonen der Kinder realisiert werden. Für genauere Informationen können Sie gerne die Übungsleiterin, Frau Martina Schlömer, kontaktieren.

41 Abenteuer-Turnen

Mittwochs 15:00–16:00 Uhr, (29.08.2018–29.02.2019 22x 60 Minuten)

42 Abenteuer-Turnen

Mittwochs 16:00–17:00 Uhr, (29.08.2018–29.02.2019 22x 60 Minuten)

Halle 3 Sporthalle Steinbreche

Leitung: Martina Schlömer

(0176/24742505)

Kosten: TVR-Mitglieder 33,00 Euro
Nicht-Mitglieder 121,00 Euro



Der Einstieg in laufende Kurse ist jederzeit möglich. Kontaktieren Sie die entsprechenden Übungsleiter oder die Geschäftsstelle des TV Refrath (02204 60349 oder info@tv-refrath.de)

TV REFRAATH www.tv-refrath.de

VOLLEYBALL

Die schnelle Präzisionssportart lebt von ihrer Dynamik und fordert sowohl Physis als auch Psyche. Spielwitz und Teamgeist sind nirgends sonst so unter Zeitdruck gefragt und machen Volleyball deshalb so reizvoll.

Anfänger - weibliche Jugend ab 8 Jahren

Donnerstag, 18:00–19:30 Uhr

Halle Steinbreche

weibliche Jugend mit Anfängerkenntnissen ab 14 Jahren

Donnerstag 20:00 - 21.30 Uhr

Halle Saaler Mühle

Ansprechpartnerin Nachwuchs:

Renate Sievering 02204 66702; 0173 1636833



Männliche Jugend

Mittwoch, 18.30–20.00 Uhr

Halle Taubenstraße

Lars Lachmann: 01573 6120691

Auch unsere bestehenden Mannschaften suchen zurzeit weitere Spielerinnen und Spieler! Einfach melden und vorbeischauen.

Ansprechpartner

Michael Wernitz Tel.: 0177 78 41 11 4

michael.wernitz@web.de

UNSER PROGRAMM FÜR DIE GANZE FAMILIE

Teil 2

Sport für Erwachsene

- | | | | |
|----------------------|----------|----------------------|----------|
| • AKROBATIK | Seite 3 | • FREIZEITSPORT | Seite 31 |
| • BADMINTON | Seite 4 | • FAUSTBALL | Seite 33 |
| • BALLSPIELE | Seite 6 | • FIT & AKTIV | Seite 34 |
| • CHEERLEADING | Seite 9 | • REHASPORT | Seite 37 |
| • FECHTEN | Seite 10 | • FITNESS KURSE | Seite 38 |
| • FLOORBALL | Seite 11 | • FITNESS FÜR PAARE | Seite 46 |
| • KAMPFSPORT/JUDO | Seite 12 | • JEDERMANNSPORT | Seite 46 |
| • HANDBALL | Seite 14 | • GESUNDHEITSSPORT | Seite 47 |
| • SCHWIMMEN | Seite 15 | • HERZSPORT | Seite 53 |
| • TANZEN | Seite 16 | • LAUFEN | Seite 55 |
| • TENNIS | Seite 19 | • SCHWIMMEN | Seite 56 |
| • TISCHENNIS | Seite 20 | • SELBSTVERTEIDIGUNG | Seite 57 |
| • SELBSTVERTEIDIGUNG | Seite 22 | • SENIORENSPORT | Seite 58 |
| • TURNEN | Seite 25 | • SPEZIALKURSE | Seite 59 |
| • VOLLEYBALL | Seite 29 | • TANZEN | Seite 62 |
| | | • TENNIS | Seite 63 |
| | | • WETTKAMPFSPORT | Seite 64 |

Bewegungshits für Kids

Alles mit dem Ball für Erwachsene

Wir suchen dich

.... ja genau dich ! Du würdest gerne nochmal wie früher dem Ball hinterherjagen, dich richtig auspowern, aber eine Pause machen, wenn Dir die Luft ausgeht ? Dann bist du bei uns genau richtig. Wir sind eine gemischte, fröhliche und inspirierende Truppe von ca. 8 Leuten, die sich regelmäßig mittwochs von 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr zum Ballsport in der Sporthalle des Otto-Hahn-Gymnasiums trifft. Nach einer kurzen Aufwärmphase beginnen wir meistens mit Volleyball und schauen dann, wozu wir Lust haben.

Egal ob bei Basketball, Fußball oder Handball, wir nehmen die Regeln nicht so ernst. Der Spaß und die Bewegung stehen im Vordergrund. Um unsere Ballsportarten noch etwas zu erweitern, z.B. Brennball, Völkerball suchen wir noch ballhungrige Mitspieler, die Spaß an der Freude haben.

Also, wie sieht es aus ... Lust bekommen ? Dann runter von der Couch und rein in die Halle. Komm doch einfach mal vorbei - wir freuen uns auf dich.

**Das Training findet mittwochs von 20:00 bis 21:30 Uhr
in der Halle 1 der Sporthalle Saaler Mühle statt.**

Infos bei Silke Pickartz, 02204 919691

Volleyball

Hobby Mixed Gruppen

Freitags von 20:00 - 21:30 Uhr, Halle Saaler Mühle

Infos bei Richard Bordich, 02204 85775

Hobby Mixed mit Spielbetrieb

Freitags von 19:30 - 21:30 Uhr, Halle Saaler Mühle

Infos bei Babett Schmitz, babettschmitz@web.de

Tischtennis für Jedermann

Bei uns kann **jeder** Tischtennis spielen. Wir suchen interessierte Spieler aller Spielklassen. Das Training findet nach Absprache mittwochs in der Halle Schwerfelstraße statt.

Ansprechpartner:

Jakob Eberhardt

eberhardt@tv-refrath.de

0162 8888667

FREIZEITSPORT

Die **Herren-Hobby-Volleyballer** suchen noch Verstärkung:

Wir Volleyballer Hobby-Herren sind über 40 Jahre alt und haben Volleyballerfahrung. Viele haben früher Leistungsvolleyball gespielt. Daneben eint uns das Interesse am fairen Hallenfußball für die intensive Aufwärmphase. Der Cool-Down erfolgt in einer nahegelegenen Gaststätte. Wir nehmen nicht an Mannschaftsspielrunden teil. Neuzugänge für den dienstäglichen Altherren-Triathlon (Fußball-Volleyball-Geselligkeit) sind sehr erwünscht. Das Training findet **dienstags von 20:00 bis 21:30 Uhr** in Halle 4 der Saaler Mühle statt. Im Sommer wird bei gutem Wetter ab 19 Uhr draußen Beachvolleyball gespielt.

Ansprechpartner: Georg Schlechtriem, 02204 25363

Hallenfußball

Freitag: 18:30 bis 20:30 Uhr, Turnhalle Mohnweg

Ansprechpartner: Bernd Müller, 0175 2217746

Samstag: 14:00–16:00 Uhr (ab 20 Jahre) und

16:00–18:00 Uhr (ab 16 Jahren)

Turnhalle Kippekausen, Ansprechpartner: Sven Feige, 01573 7612321



Badminton Hobby-Training / Spieltreff

Einstieg: Donnerstags 20:00-21:30

**Halle der Nelson-Mandela Gesamtschule in
BGL-Gronau, Ahornweg 70 (9 Spielfelder)**

Training unter Anleitung und/oder freies Spiel in gemütlicher Atmosphäre (Alter der SpielerInnen 25 bis 65 Jahre) Einfach vorbei kommen!!

Damen Hobby-Volleyball



Wir suchen Frauen im Alter 35 bis, die gerne mit uns in lustiger Runde Volleyball spielen.

**Das Training findet mittwochs von 18:30 bis 20:00 Uhr
in der Halle 1 der Sporthalle Saaler Mühle statt.**

Faustball

Die reine Hobbygruppe nimmt jedes Jahr an einigen Freundschaftsturnieren teil. In dieser Sportart ist Zusammenhalt und Kameradschaft wichtiger als das Verfolgen sportlicher Ziele. In der Abteilung ist Geselligkeit und Sporttreiben ohne Leistungsdruck das Wichtigste.



Ziele für die Zukunft: Die Abteilung auf 30 bis 40 Mitglieder aufstoßen und evtl. auch mal ein paar Jugendliche für die leicht zu erlernende Mannschaftssportart zu begeistern. Bei entsprechender Stärke könnte dann auch einmal am Ligabetrieb teilgenommen werden.

Ansprechpartner

Norbert Brockhaus	norbertbrockhaus@gmx.de	02204/6849
Udo Bronny	ubronny@yahoo.de	02204/66995

Training: Mittwoch, 19 - 21Uhr, Turnhalle Mohnweg

Fit & Aktiv

Unsere
Öffnungs-
zeiten

Montag bis Freitag	8 bis 21 Uhr
Samstag	13 bis 18 Uhr
Sonntag	10 bis 15 Uhr

NEU:

Personal-Training (1 Person / 60 Min.)

Personal-Kurse (3 Personen / 30 Min.)

- Aktiv in Balance
- Schulter / Nacken
- Straffer Bauch
- Gesunder Rücken
- Hard Workout

Terminabsprache: 02204/8678860



Präventionskurse mit kostenfreier Testphase

Lernen Sie jetzt kostenfrei unser Fit & Aktiv Studio kennen! Ab sofort bietet der TV Refrath zwei Präventionskurse nach dem sogenannten \$20 an. Diese Kurse werden aufgrund der Zertifizierung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert.

„Viele Angebote und Leistungen der Kassen sind undurchsichtig, aber an dieser Stelle haben die Kassen sich verpflichtet, alle anerkannten Kurse mit mindestens 80% der Kursgebühr zu unterstützen“, erklärt Jakob Eberhardt die Vorteile.

Die Sommerferien sportlich überbrücken, und fit und gesund bleiben!!

Zusätzlicher Bonus: In unserem Studio geben wir Ihnen die Möglichkeit, die Kurse im Rahmen eines vierwöchigen, kostenfreien Probetrainings auszuprobieren. Nutzen Sie also diese Chance, unsere beiden zertifizierten Kurse „präventives Kraftausdauerzirkeltraining“ mit milon und „eXtra fit - beweglichkeitsorientiertes Ganzkörpertraining“ kennenzulernen!

Sie möchten etwas für Ihre Fitness und Gesundheit tun? Dann informieren Sie sich oder melden Sie sich direkt an unter www.tv-refrath.de, per Mail an info@tv-refrath.de oder telefonisch unter 02204 8678860.

Alles ohne Kosten - wir freuen uns aus Sie!





In unserem Familienbetrieb finden Sie eine grosse Auswahl an hausgemachten Spezialitäten



- mehrfach mit Gold prämierte Fleischerkunst
- Fleisch- und Würstchen aus eigener Herstellung
- hausgemachte frische Salate
- für Ihre Feiern Buffets mit kaltem Brot
- wöchentlich wechselnde Suppen und Eintöpfe
- Käse, internationale Weine und Delikatessen
- Ideen für die schnelle Küche und Grillspezialitäten

Wir freuen uns auf Ihren Besuch - Ihre Familie Niedenhof und Team

Fleischerei Andreas Niedenhof
 Dolmenstrasse 1-3, 51427 Bergisch Gladbach-Refrath
 Tel. 02204-64126

NEUE KURSE

Neu: Faszientraining/extra fit - beweglichkeitsorientiertes Ganzkörpertraining

Dienstags von 17.00 - 18.00 Uhr im Fit & Aktiv Studio
(Wilhelm-Klein-Straße 18-20)

Zeitraum: 04.09.2018—26.02.2019 (22x 60 Minuten)

Kursleitung: Marie Kelzenberg

Gebühr: TVR-Mitglieder:
33,00 Euro
Nicht-Mitglieder:
154,00 Euro
Azubis/Studenten:
99,00 Euro



Neu: Rehasport - Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik

Montags von 8.45 - 9.45 Uhr im Fit & Aktiv Studio (Wilhelm-Klein-Straße 18-20)

Kursleitung: Sylvia Stasek

Mittwochs von 13.00 - 13.45 Uhr im Fit & Aktiv Studio (Wilhelm-Klein-Straße 18-20)

Kursleitung: Peter Kolakowski

Eine Teilnahme ist nur mit Rehasport-Verordnung möglich. Die Inhalte sind auf Rehasport Teilnehmer ausgerichtet.



TVREFRATH

www.tvr-refrath.de

Fit & Aktiv

FITNESS KURSE



Neues Angebot:
Fit mit Baby

Außerdem noch
Qigong, Taiji und Yoga



**Unsere weiteren
Fitness Kurse:**

ZUMBA
Form und Figur
Bodymix
Body Fitness
Power Fitness
Problemzonentraining

**Sie können jederzeit in laufende
Kurse einsteigen...**

Fragen Sie in der *Geschäftsstelle* des
Vereins nach (02204 60349)!

Gerne können Sie auch eine Schnup-
perstunde absolvieren. Fragen Sie
beim Kursleiter/in nach! Wir freuen
uns auf Sie!

Kurs 01 Bodymix

Training für Junge und Junggebliebene, bestehend aus einer Mischung von aktuellen Fitness- und Fun-Sportelementen wie: Warm-Up / Aerobics / Muskeltraining mit und ohne Gewichten/ Callanetics / Stretching. Zielsetzung der Stunde ist ein gleichberechtigtes Training der Herz-Kreislauf- und Muskelausdauer.

Montags 9:00—10:00 Uhr im Bürgerzentrum Haus Steinbreche

Zeitraum: 03.09.2018—25.02.2019 (22x 60 Minuten)

Kursleitung: Monika Sidlo-Scheuch, 02204 64111

Gebühr: TVR-Mitglieder: 33,00 Euro
Nicht-Mitglieder: 154,00 Euro
Azubis und Studenten: 99,00 Euro



Kurs 12 Body Fitness

Eine Mischung aus intensivem Aufwärmprogramm, gezieltem Muskeltraining, Dehnung und Entspannung für ein gutes Körpergefühl und eine straffe Figur.

Montags 18:30—19:30 Uhr im Bürgerzentrum Haus Steinbreche

Zeitraum: 03.09.2018—25.02.2019 (22x 60 Minuten)

Kursleitung: N.N.

Gebühr: TVR-Mitglieder: 33,00 Euro
Nicht-Mitglieder: 154,00 Euro
Azubis und Studenten: 99,00 Euro



Nasse Wände? Feuchter Keller?

Mit bisher über 80.000 erfolgreichen Sanierungen, in der ISOTEC-Gruppe, bieten wir Ihnen die Sicherheit für ein trockenes und gesundes Wohnen.

TEAM
ISOTEC
HANDWERK
SINCE 1988

Gebr. Becker GmbH
☎ 02202-29 29 0
www.isotec.de/becker

ISOTEC®
Wir machen Ihr Haus trocken

TV REFRATH

Fit & Aktiv



Kurse

Cardio

Zirkel

mit unseren Partnern:



Kurs 30 Fit mit Baby

Fit Dank Babys Hilfe

Viele Mamis möchten möglichst schnell wieder fit werden & sich weiter in Form bringen. Dieser Kurs hilft Dir dieses Ziel zu erreichen!

Dein Baby ist die ganze Zeit dabei & fester Bestandteil jeder Übung. ☐☐

Das mehr-wöchige Work-out-

Programm ist sehr abwechslungsreich & lässt sich hervorragend in den Alltag integrieren. **FitMitBaby** ist vor allem zum Kräftigen und Dehnen der gesamten Muskelpartien. Die Übungen konzentrieren sich auf alle Bereiche des Körpers & sogar der Beckenboden wird gestärkt. Dein Kind wird so gut wie bei allen Übungen mit einbezogen. Du tust etwas für dich & hast gleichzeitig ein freudestrahlendes Baby an deiner Seite, weil es deine Nähe bei den Übungen genießt. So wirst du schnell wieder fit & verbringst viel wertvolle Zeit mit deinem Baby. Natürlich kann man alle Übungen auch ohne Baby machen, falls der Wurm z.B. mal zu müde ist. Du hast jederzeit die Möglichkeit den Bedürfnissen deines Babys nachzukommen. Essen, Trinken, selbst Stillen - vorher, nachher & auch zwischendrin KEIN PROBLEM! Für die Erwärmung benutzen wir anfangs Rucksäcke, Tücher oder diverse andere Tragehilfen. Dies ist keine Pflicht & auch nicht essentiell für den Kurs notwendig. Dein Baby sollte min 3 Monate alt sein! Ein vorangegangener Rückbildungs-Kurs ist von Vorteil, aber kein Muss.



**Montags 09:30—10:45 Uhr in der Praxis für Ergotherapie Feindt
Dolmanstraße18**

Zeitraum: 03.09 - 26.11.2018 (11x 75 Minuten)

Gebühr: TVR Mitglieder: 44,00 Euro / Nicht-Mitglieder: 88,00 Euro

Zeitraum: 03.12.2018 - 25.02.2019 (11x 75 Minuten)

Gebühr: TVR Mitglieder: 44,00 Euro / Nicht-Mitglieder: 88,00 Euro

Kursleitung: Christiane Corona/Carolin Meissner, Tel. 0174/7817854



Kurs 14 ZUMBA-Fitness

ZUMBA ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt - ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-Programm!

In diesem Workout sind schnelle und langsame Rhythmen kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und -Definition und Konditionsverbesserung zu erreichen. Zumba integriert einige Grundprinzipien von Aerobics, Intervall- und Widerstandstraining, um Fettverbrennung zu maximieren, Herz und Kreislauf zu stärken und Muskeln aufzubauen. Die Tanzbewegungen, die auf Konditionsverbesserung basieren, sind einfach zu erlernende Schritte, die den Muskelaufbau im Gesäßbereich, Beinen, Armen, Körpermitte, Bauchmuskeln sowie dem wichtigsten Muskel im ganzen Körper - das Herz - fördern.

Die leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen und internationalen Musik sprechen für sich und man bekommt einfach gute Laune während des Workouts.

Dienstags 18:00–19:00 Uhr im Bürgerzentrum Haus Steinbreche

Zeitraum: 04.09.2018–26.02.2019 (22x 60 Minuten)

Kursleitung: Vanessa Schäfer

Gebühr: TVR-Mitglieder: 33,00 Euro
Nicht-Mitglieder: 154,00 Euro
Azubis und Studenten: 99,00 Euro

Kurs 09 Stretch & Relax

Stretch & Relax ist eine abwechslungsreiche Mischung aus Entspannungs- und Dehntechniken, Yoga- und Pilates Elementen sowie anspruchsvollen Rumpfstabilisierenden Übungen.

Begleitet durch entspannende Musik fühlst Du dich nach der Stunde erholt und doch "gut durchgearbeitet"!

Dienstags 10:30—11:30 Uhr im Bürgerzentrum Haus Steinbreche

Zeitraum: 04.09.2018—26.02.2019 (22x 60 Minuten)

Kursleitung: Claudia Scillia

Gebühr: TVR-Mitglieder: 33,00 Euro

Nicht-Mitglieder: 154,00 Euro

Azubis und Studenten: 99,00 Euro

Kurs 15 Power Fitness

Der Aufbau von Ausdauer und Muskelkraft ist wichtig, um sich fit zu fühlen. Ein angemessener Aufwärmteil in Form von Aerobic / Step-Aerobic wird gefolgt von einem Workout mit gezielten Übungen für die gesamte Muskulatur. Dehnen und Entspannen runden die Übungsstunde ab.

Mittwochs 19:00—20:00 Uhr im Bürgerzentrum Haus Steinbreche

Zeitraum: 29.08.2018—27.02.2019 (22x 60 Minuten)

Kursleitung: Sabine Kröger, 0170 6217067

Gebühr: TVR-Mitglieder: 33,00 Euro

Nicht-Mitglieder: 154,00 Euro

Azubis und Studenten: 99,00 Euro

Kurs 07 Form und Figur

Intensivprogramm, vor allem zur Kräftigung und Festigung der Bein-, Po-, Bauch- und seitliche Rumpfmuskulatur mit den dazugehörigen Warm-up und Entspannungsübungen.

Donnerstags 9:30—10:30 Uhr im Bürgerzentrum Haus Steinbreche

Zeitraum: 30.08.2018—21.02.2019 (21x 60 Minuten)

Kursleitung: Sabine Kröger, 0170 6217067

Gebühr: TVR-Mitglieder: 31,50 Euro; Nicht-Mitglieder: 147,00 Euro

Azubis und Studenten: 94,50 Euro

Kurs 02 Bodystyling

Ab auf die Matte für...

...feste Pomuskeln, einen flachen Bauch, straffe Arme und Beine— das Bodystyling Programm trainiert den ganzen Körper!

Sie trainieren Brust, Schultern und Rücken, kräftigen den Oberkörper & Beine und sorgen für schöne schlanke und zugleich definierte Arme. Es erhöht auch den Anteil der Muskelmasse im Körper. (im Verhältnis zu Fett und Wasser) und das wiederum steigert den Kalorienverbrauch, und das Abnehmen fällt leichter.

Hier geht es vornehmlich darum, seine Figur zu verbessern, Fett zu verbrennen und die Ausdauer der Muskeln zu stärken.

Donnerstags von 19:00—20:00 in der KiTa Arche Noah

Zeitraum: 30.08.2018—21.02.2019 (21x 60 Minuten)

Kursleitung: Carolin Meissner, 0174 7817854

Gebühr: TVR-Mitglieder: 31,50 Euro;
Nicht-Mitglieder: 147,00 Euro
Azubis und Studenten: 94.50

Kurs 20 Problemzonentraining für die Frau

Das Problemzonentraining umfasst ein Intensivprogramm vor allem zur Kräftigung und Dehnung(!) von Oberkörper sowie der Bauch-, Bein und Gesäßmuskulatur gegen Schmerzen und Muskel- bzw. Bindegewebschwächen.

Nach einem gründlichen Aufwärmtraining arbeiten wir mittels verschiedener Übungen mit eigener Körperkraft intensiv an unseren Problemzonen, um unsere Körperwahrnehmung und Straffheit der Muskulatur und das Körperbild zu optimieren. Unterschiedliche Hilfsmittel (Theraband, Hanteln) kommen zum Einsatz. Fehlhaltungen werden grundsätzlich korrigiert.

Die Stunde klingt gezielt mit Entspannen und Stretching aus.

Freitags 17:45—18:45 Uhr in der Sporthalle der Grundschule

Frankenforst (Eingang Taubenstr.)

Zeitraum: 31.08.2018—22.02.2019 (22x 60 Minuten)

Kursleitung: Sabine Kröger, 0170 6217067

Gebühr: TVR-Mitglieder: 33,00 Euro; Nicht-Mitglieder: 156,00 Euro
Azubis und Studenten: 99,00

FITNESS FÜR PAARE JEDERMANNSPORT

Sport für Paare

Donnerstag, 10:00 bis 11:30 Uhr

Turnhalle Kippekausen

Ansprechpartner:

Herbert Wingen/Monika Sidlo-
Scheuch

02204 67275



Fitness für Paare (ab 35)

Montag

20:00 bis 21:45 Uhr

Turnhalle Kippekausen

Ansprechpartnerin:

Dagmar Tausch

02204 66284



Sport für Jeder-Mann

Montag, 20:00 bis 21:45 Uhr

Herbert Wingen, 02204 67275

Turnhalle Mohnweg

Dienstag, 20:00 bis 21:45 Uhr

Jörg Stadtfeld, 02204 979446

Turnhalle Mohnweg

Mittwoch, 20:00 bis 21:45 Uhr

Hans-Friedrich Schmitz, 02204475233

Turnhalle Kippekausen

GESUNDHEITSSPORT



Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“

Die mit diesem Logo gekennzeichneten Kurse erfüllen die vom Deutschen Turnerbund aufgestellten Kriterien im Bereich Gesundheitssport.



Die meisten unserer Gesundheitskurse können über die Krankenkasse abgerechnet werden. Fragen Sie einfach bei Ihrer Versicherung und/oder der Geschäftsstelle des TV Refrath nach...

NEU: §20 Kurse in unserem Fit & Aktiv Studio

Präventionskurse

milou und extrafit

Faszientraining, Wirbelsäulengymnastik...



Der TV REFRATH ist Partner der Krankenkassen mit Präventionskursen nach § 20.

Mit diesen Sportangeboten möchten wir ihnen helfen, Ihre Gesundheit zu erhalten.

0 800/46 22 22 6
www.bbbank.de



0,^{Euro} Girokonto und Depot

Die BB Bank überzeugt immer mehr Kunden mit ihren Leistungen. Führen Sie Ihr Bankdepot und Ihr Gehalts-/Bezügekonto kostenfrei¹⁾ – ohne monatlichen Mindesteinzug auf Ihrem Girokonto. Und genießen Sie den Service einer kompetenten Beraterbank. Gerne überzeugen wir auch Sie von unseren Vorteilen. Informieren Sie sich!



BB Bank-Filiale Frankenforst
Burgplatz 6 b-c
53427 Bergisch Gladbach

BB Bank

So muss meine Bank sein.

GESUNDHEITSSPORT GYMNASTIK

Gymnastik und Fitness für Damen

Montags 16:00–17:00 Uhr

Fit and Healthy

Turnhalle Kippekausen

Andrea Deviscour-Beuel 02204 60349

Montags 17:30–18:45 Uhr

Fitnessgymnastik

Turnhalle Mohnweg

Erika Kürten

02204 64063

Montags 19:00–20:00 Uhr

Schwerpunkt Prävention

Turnhalle Mohnweg

Margarete Bartscht

02204 82356

Dienstags 18:30–20:00 Uhr

Gesundheitsgymnastik

Turnhalle Mohnweg

Jutta Bodden-Weisang

Rücken-Fitness für Damen und Herren

Dienstags 15:00–16:00 Uhr

Jugendraum Halle Steinbreche

Dienstags 16:00–17:00 Uhr

Jugendraum Halle Steinbreche

Übungsleiterin für die beiden Übungseinheiten ist

Andrea Deviscour-Beuel

Nur für Vereinsmitglieder!

Kurs 28 und 29 Gezieltes Wirbelsäulentraining

Schwerpunkte sind gymnastische Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Lockerung insbesondere der Bereiche "Nacken" und "Lendenwirbelsäule" mit dem Ziel einer langwirkenden Beweglichkeit und Beschwerdefreiheit. Dabei stehen vielseitige und anwenderfreundliche Übungsformen im Vordergrund, die auch gut im Alltag umzusetzen sind. Elemente von praktisch durchführbaren Entspannungstechniken zur Stressbewältigung runden den Kurs ab.

Montags 10:00 — 11:00 und von 11:00—12:00 Uhr im Bürgerzentrum Haus Steinbreche

Zeitraum: 03.09.2018—25.02.2019 (22 mal 60 Min.)

Kursleitung: Sylvia Stasek 02204 24455

Gebühr: TVR-Mitglieder: 33,00 Euro

Nicht-Mitglieder: 154,00 Euro

Kurs 10 Sitzgymnastik

In diesem Kurs bewegen wir (mit musikalischer Begleitung) systematisch alle Gelenke in Form von Einzel-, Gruppen- und Partnerübungen durch. Die Durchblutung wird gesteigert und auch der Spaß kommt hier nicht zu kurz! Mit Hilfe von Kleingeräten werden auch kräftigende sowie entlastende/entspannende Übungen für Rumpf und Extremitäten durchgeführt. Im Stehen am Stuhl (Festhalten möglich!) trainieren wir zudem den Gleichgewichtssinn und verbessern damit Stabilität und Reaktionsfähigkeit im Alltag.

Atemübungen oder Partnermassage runden die Stunde angenehm ab.

Donnerstags 9:00 — 10:00 im Jugendraum der Halle Steinbreche

Zeitraum: 30.08.2018—21.02.2019 (21 mal 60 Minuten)

Kursleitung: Anette Schüle, Krankengymnastin

Gebühr: TVR-Mitglieder: 31,50 Euro

Nicht-Mitglieder: 147,00 Euro

www.tv-refrath.de

Kurs 13 Wassergymnastik (Rehasport-Zertifiziert)

Ein Kurs für alle, die sich gern im Wasser (nach rhythmischer Musik) bewegen oder die Rücken- bzw. Gelenkprobleme (z.B. Arthrose, künstliche Gelenke) haben. Auf besonders schonende Art werden Kraft und Mobilität im Bereich des Rumpfes und der Extremitäten verbessert und die Gelenke entlastet. In 1,25m tiefem Wasser führen wir z.T. mit kleinen Geräten bzw. Auftriebskörpern Übungen in verschiedenen Positionen durch, so dass ein abwechslungsreiches Programm entsteht. Durch Temposteigerungen werden auch Lunge, Herz und Kreislauf trainiert bzw. die allgemeine Ausdauer verbessert.

Mittwochs von 14.30 - 15.15 und von 15.15 - 16.00 Uhr (Einlass 14.15 Uhr)

im Schwimmbad Mohnweg

Zeitraum: 29.08.2018—27.02.2019 (22 mal 45 Minuten)

Kursleitung: Peter Kolakowski

Gebühr: TVR-Mitglieder: 88,00 Euro
Nicht-Mitglieder: 176,00 Euro

Gymnastik und Fitness für Damen

Mittwochs 17:45—19:00

Fit sein mit 60 plus

Fit & Aktiv Studio

Petra Schlösser 02204 52873

Donnerstags 09:45—11:00

Fitnessgymnastik

Halle Schwerfelstraße

Dagmar Tausch 02204 66284

Donnerstags 15:30—17:00

Fitnessgymnastik

Sporthalle Mohnweg

Dagmar Tausch 02204 66284

Nur für Vereinsmitglieder!

www.tv-refrath.de

Kurs 04 Fit und Gesund

Ein standardisiertes Allround Gesundheitsprogramm. Im Mittelpunkt steht das gezielte Rückentraining sowie Kraft und Dehnfähigkeit. Die Struktur des Kurs Konzepts „Fitness und Gesund entspricht den Qualitätskriterien der Krankenkassen im Bereich Prävention.

Mittwochs 8:30 - 9:30 Uhr im Bürgerzentrum Haus Steinbreche

Zeitraum: 29.08.2018—27.02.2019 (22 mal 60 Minuten)

Kursleitung: Margarete Bartscht

02204 82356

Gebühr: TVR-Mitglieder: 33,00 Euro

Nicht-Mitglieder: 154,00 Euro

Azubis und Studenten: 99,00 Euro



Bitte feste Turnschuhe und Matte mitbringen!



Kurs 05 Fit und Gesund

Ein standardisiertes Allround Gesundheitsprogramm. Im Mittelpunkt steht das gezielte Rückentraining sowie Kraft und Dehnfähigkeit. Die Struktur des Kurs Konzepts „Fitness und Gesund entspricht den Qualitätskriterien der Krankenkassen im Bereich Prävention.

Mittwochs 9:45 - 10:45 Uhr im Bürgerzentrum Haus Steinbreche

Zeitraum: 29.08.2018—27.02.2019 (22 mal 60 Minuten)

Kursleitung: Margarete Bartscht 02204 82356

Gebühr: TVR-Mitglieder: 33,00 Euro

Nicht-Mitglieder: 154,00 Euro

Azubis und Studenten: 99,00 Euro

Bitte feste Turnschuhe und Matte mitbringen!

HERZSPORT

Unter der Leitung von Stephanie Löffler wird **dienstags von 17:00 - 18:30 Uhr und von 18:30 - 20:00 Uhr in der Halle Kippekausen** trainiert. Fragen Sie nach, ob noch Plätze frei sind...

Alternativ oder zusätzlich gibt es auch noch freie Plätze in der Gruppe bei Frau Sylvia Stasek. Diese trifft sich immer **donnerstags von 18:30 - 20:00 Uhr und von 20:00 - 21:30 Uhr** ebenfalls in der Halle Kippekausen.



Für die Teilnahme benötigen Sie eine Verordnung oder eine Empfehlung Ihres behandelnden Arztes, sowie ein Belastungs-EKG, damit die Übungsstunde entsprechend ihrer Belastbarkeit gesteuert werden kann.

Darüber hinaus brauchen Sie nichts zu tun - Sportschuhe und bequeme Kleidung einpacken und einfach vorbeikommen. Ihre Ehepartner sind ebenfalls herzlich willkommen. Gerne können Sie eine Probestunde absolvieren -

WIR FREUEN UNS AUF SIE!



Ansprechpartnerinnen

Stephanie Löffler

02204 981882

joergstefanie@netcologne.de

Sylvia Stasek

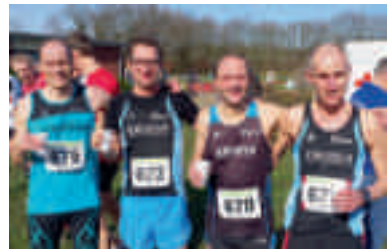
02204 24455

nc-staseksy@netcologne.de

LAUFEN

hier wird gerannt...

Laufen ist unsere Passion - seit 1963 Jahren. Leistungssport und Spaß an der Bewegung in der Natur sind bei uns keine Gegensätze. Kleine und große Talente werden von kompetenten Trainern vielseitig gefördert.



In den letzten 20 Jahren haben wir uns zu einer renommierten Adresse in der Deutschen Laufszenen entwickelt und zahlreiche Siege in allen Altersklassen bei Landes- und Deutschen Meisterschaften erzielt. Erfreulich ist der starke Zulauf im Hochleistungsbereich genauso wie im ambitionierteren 35-65-jährigen Seniorinnen und Senioren. In jeder Alters- und Leistungsklasse sind wir zu Hause: von 16 bis 70 Jahre - von 100 m bis 100 km und länger. Wir kennen jedes Terrain: Straßen- oder Crosslauf, auf der Kunststoffbahn, in der Halle oder im Stadion. Viele von uns trainieren 5 bis 7 mal die Woche, davon im Sommer zweimal im Stadion. Bergläufe und Hallentraining bieten wir im Winter zusätzlich an.

Auskünfte erteilt Jochen Baumhof: Tel. 02207-5987 oder per Mail: Jochen.Baumhof@lauf-lauf.com. Alle weiteren Infos gibt es auf unserer Webseite: www.tvr-running.de

TV REFRATH

Moderne Selbstverteidigung
(GOSHIN-JITSU)



*Trainingsangebot beim TV-Refrath
für Interessierte von 12 - 16 Jahren*



Wann: - montags, 18:30 - 20:00 Uhr
- auf der Terrasse bei uns
- donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr
zusammen mit Judo

Wo: - Turnhalle Schwerfeldstraße
51427 Refrath

**Einfach vorbei
kommen und mit-
machen!**

SCHWIMMEN



Trainingszeiten:

Mittwochs 21-22 Uhr und Freitags 21-22 Uhr

Hallenbad Mohnweg in Refrath

Infos bei MICHAEL WILKE

Tel. 02204 767735

E-Mail: schwimmabteilung@netcologne.de

GOSHIN-JITSU SELBSTVERTEIDIGUNG



Goshin-Jitsu

Die moderne Form der Selbstverteidigung

Langeweile? Monotones Training? Einzelkämpfer? Kennen wir alles nicht! Unser Training ist alles andere als eintönig und grau. Goshin-Jitsu, das ist ein Mix aus den drei Kampfsportarten Judo, Karate und Aikido. Hierbei geht es um das Erlernen von Disziplin, Beweglichkeit, Konzentration und Koordination - und das auf eine Weise, die Spaß bringt und das Selbstbewusstsein stärkt

Unsere Trainingsgemeinschaft wird immer größer, nicht zuletzt wegen der regelmäßig stattfindenden

Schnupperkurse die wir regelmäßig anbieten. Zweimal jährlich werden vereinsintern Gürtelprüfungen durchgeführt, stets mit großem Erfolg. Auch Lehrgänge zur Fort- und Weiterbildung werden von uns gemeinsam besucht und die neu erlernten Techniken dann fleißig weiter geübt und verfeinert. Außerhalb der Matte endet die Gemeinschaft jedoch nicht: Sommerparty mit Poolbesuch und Weihnachtsfeier gehören bei uns einfach mit dazu. Neugierige sind auch hier jederzeit herzlich willkommen!

Unsere Trainingszeiten

Alle Trainings finden in der Halle Schwerfelstraße statt

Montag	20.00 - 21.30	Tente
Donnerstag	20.00 - 21.30	Tente

Übungsleiter

Oliver Tente 0221 48535066

Abteilungsleiter

Christian Süthoff 0176 31626302
christian.suethoff@freenet.de



Judo für Erwachsene

Immer Montags und Donnerstags von 20:00 - 21:30 Uhr

SENIORENSPORT

Wir brauchen allgemeine *Gymnastik* bzw. *Wassergymnastik*, um unseren Alltag besser zu meistern. *Gymnastik* verbessert Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit, damit Körper und Geist wieder in Einklang kommen und wir unsere *Mobilität* bewahren können. Bei uns lernt man unter Anleitung Atem-, Kraft-, Dehn- und Entspannungstechniken. In unseren Gruppen erwartet Sie: kein Leistungsdruck, eine gelockerte Atmosphäre mit viel Spaß und Kameradschaft, eine ideale Plattform, um neue Kontakte mit anderen Menschen zu knüpfen sowie viele gesellige Aktionen wie Städtetouren und Ausflüge. Man kann das Altern zwar nicht rückgängig machen, aber *Gymnastik* kann das „Altwerden“ erleichtern und zu einem ausgeglichenen Menschen führen.

Gymnastik

Montag, 15–16 Uhr Turnhalle Mohnweg Frau Schrader

Montag, 16–17 Uhr Turnhalle Mohnweg Frau Pütz



Geselliges Tanzen

Mittwoch, 9:30–11:00 Uhr Jugendraum Halle Steinbreche Frau Wittig

Schwimmen

Donnerstag, 18:00–18:45 Uhr Schwimmhalle Mohnweg Frau Pfützenreuter

Ansprechpartner(innen)

Michael Jacobs	02204 8671986
Marianne Appolt	02204 65976
Elke Pütz	02204 69783
Claudia Pfützenreuter	02218908643



SPEZIAL KURSE

Kurse 22 Qigong

Qigong-Übungen umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und geistige Übungen der Konzentration. So fördern die Übungen Heilungsprozesse und mobilisieren ungenutzte Kräfte.

Dienstags

09.30 - 10.30 Uhr und 10.45 - 11.45 Uhr

im Jugendraum der Halle Steinbreche

Zeitraum: 04.09.2018–26.02.2019 (22 mal 60 Minuten)

Kursleitung: Sabine Gerendas 02204 307399 0176 42158428
sabinegerendas@gmail.com

Gebühr: TVR-Mitglieder: 55,00 Euro
Nicht-Mitglieder: 154,00 Euro

Wir für Refrath – der Stammtisch der Refrathener Vereine und Institutionen*

* Eine Initiative des Bürger- und Heimatvereins Refrath e.V.



**Mitglied werden und sich für Refrath
engagieren**

Kontakt und Infos unter:

www.buerger-heimatverein-refrath.de
info@buerger-heimatverein-refrath.de



- Gegründet 1952
unter der Leitung von Hans-Joachim
- ca. 300 Mitglieder
aus über 20 verschiedenen Vereinen
- 5 Refrath-Büros
in der gesamten Gemeinde
- 4 ausgezeichnete Räumlichkeiten
für Veranstaltungen und Events
- 41 Informationsblätter
zur Ortsgeschichte
- mit Treffen & Infobroschüre
jeweils am 1. Oktober im Monat
- Jährliches Malfest
seit 2018
- Fahrten und Exkursionen
auch ins Umland
- Pflege historischer Bauwerke
z.B. Glockenturm und Kirche
- Pflege des Ortes
z.B. Stadtbildung & Pflege
Schwimmbad
- Zusammenarbeit mit
Refrathener Vereinen & Institutionen
unter der Leitung des Refrathener Stammtisch



Bürger- und Heimatverein Refrath e.V.

Kurs 17 Yoga

„Yoga ist wie Musik: der Rhythmus des Körpers, die Melodie des Geistes und die Harmonie der Seele erschaffen die Symphonie des Lebens.“ (B.K.S. Iyengar)

Andrea Gabriel Taterka ist Yoga-Lehrerin (IYGK) und praktiziert Yoga seit 20 Jahren. Sie ist Körpertherapeutin (Postural-Integration, Biodynamische Massage, Gestalttherapie) und Kinderkrankenschwester.

Mittwoch, 17:00 - 18:30 Uhr und 19:00 - 20:30 Uhr

Zeitraum: 29.08.2018—27.02.2019 (22 mal 90 Minuten)

Kursleitung: Infos über die Geschäftsstelle (02204 60349 oder info@tv-refrath.de)

Gebühr: TVR-Mitglieder: 110,00 Euro
Nicht-Mitglieder: 220,00 Euro

Bitte vor dem ersten Besuch telefonischen Kontakt mit der Geschäftsstelle aufnehmen.



Kurs 25 TaiJi

Durch TaiJi wird der gesamte Organismus harmonisiert. Verspannungen und Krankheitssyndrome werden gelindert, Fehlhaltungen korrigiert. Das Immunsystem wird gestärkt und die körperliche und geistige Reaktionsfähigkeit werden gesteigert. Mit TaiJi fühlen Sie Sich entspannter!

Wir üben Yijing und alte 8 Brokate Formen Qigong, verbessern die 24 Formen des Taiji Quan/Peking Form/Yang Stil und lernen die 32 Formen des Taiji Schwert.

In diesem Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mittwochs 18:30–20:00 Uhr

im Jugendraum der Halle Steinbreche (18:30–19:30 nur für Einsteiger, 20:00–20:30 Uhr nur für Fortgeschrittene. Dazwischen wird gemeinsam geübt)

Zeitraum: 29.08.2018–27.02.2019 (22 mal 90 Minuten)

Kursleitung: Aimin Feng, Diplom für chinesis. Taiji/Qigong
02204 7038816 oder 0157 89498547

Gebühr: TVR-Mitglieder: 110,00 Euro, Nicht-Mitglieder: 220,00

Kurs 69 und 70 Taiji

Montags von 12.00–13.30 Uhr

im Fit & Aktiv Studio (Wilhelm-Klein-Straße 18-20)

Zeitraum: 03.09. - 26.11.2018 (10x)

Freitags von 17.00–18.30 Uhr

im Fit & Aktiv Studio (Wilhelm-Klein-Straße 18-20)

Zeitraum: 07.09. - 30.11.2018 (10x)



Kosten: Mitglieder: 65,- Euro; Nicht-Mitglieder: 130,- Euro

Kursleitung: Rita Hügel (Infos über die Geschäftsstelle des Vereins oder das Fit & Aktiv Studio)

Die Kurse sind §20 zertifiziert und werden von den Krankenkassen unterstützt.

TANZEN FÜR ERWACHSENE

Geselliges Tanzen

Mittwoch, 09:30–11:00 Uhr

Jugendraum Halle Steinbreche

Helga Wittig

02205 82531

Folkloretanz

Mittwoch, 18:45–20:00 Uhr Turnhalle Kippekausen

Helga Wittig

02205 82531



Information und Anmeldungen erhalten Sie unter info@tv-refrath.de oder telefonisch unter der 02204 60349.

Unter dieser Nummer erfahren Sie auch die Tanznachmittage für den unten genannten Kurs.

Kurs Nr. 26 Tanzkurs

Wie viele sicherlich NICHT wissen, gibt es im TV Refrath schon seit längerem einen Tanzkurs für Paare (Standard und Latein). Dieser sucht „tanzwütige“ NEUE Teilnehmer—gerne auch ohne Vorkenntnisse, also Anfänger!

Termine: Alle 14 Tage samstags von 17:00 bis 18:30 Uhr in der Aula des Bethanien Kinderdorfes in Refrath

Tanzlehrer: Rudolf Wesseln

(Anmeldungen/Info unter 02204 60349)

Kosten: Mitglieder: 7,50 als Paar pro Nachmittag

Nicht-Mitglieder: 13,50 als Paar pro Nachmittag

TENNIS

Du spielst gerne Tennis oder möchtest es lernen? Dann komm zu uns!
Sowohl Hobbyspieler als auch ambitionierte Wettkampfspieler sind bei
uns herzlich Willkommen. In verschiedenen Altersklassen wird auf
unserer Anlage täglich trainiert.

Abteilungsleitung: Nicole Nebelung

Mail: TV-Refrath-Tennis@t-online.de 0151-21237494



WETTKAMPFSPORT

Sie haben Erfahrung im Wettkampfsport oder wollen im TV Refrath aktiven Leistungssport betreiben? Gerne können Sie sich an die Ansprechpartner der verschiedenen Abteilungen wenden.

Verstärkung können wir immer gebrauchen...

Badminton:	HEINZ KELZENBERG 02204 24165	kelzenbergi@tv-refrath.de
Cheerleading:	CHRISTINA ARONICA 0178 5199310	hallochristina@gmx.de
Floorball:	DIRK BLÜMKE 02204 23484	d.bluemke-floorball@tv-refrath.de
Handball:	CHRISTOPHER BRAUN 0177 7138035	admin@tvrhandball.de
Laufen:	JOCHEN BAUMHOF 0170 8950268	jochen.baumhof@lauf-lauf.com
Tennis:	NICOLE NEBELUNG 0151-21237494	nicole.Nebelung@t-online.de
Volleyball:	MICHAEL WERNITZ 02205 5335	michael.wernitz@web.de
Tischtennis:	GEREON SCHIFFER	abteilungsleiter@tv-refrath.de

Beitragsordnung

gemäß § 5 der Satzung
und Vorstandsbeschluss zum 01.01.2015

Wickenplätzen 11, 51427 Berg, Gladbach
Tel.: 02204/96345, Fax: 02204/96269H
Mail: info@tv-refrath.de, www.tv-refrath.de
Gladreger ID: 126962220003517525

1. Beitragshöhe

vierteljährlich

a) Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	42,00 Euro
b) Auszubildende, Studenten späterer bis zum 25. Lebensjahr	42,00 Euro
c) Mitglieder über 18 Jahre	53,00 Euro
d) Mitglieder ab vollendetem 65. Lebensjahr	36,00 Euro
e) Inaktive Mitglieder	15,00 Euro
f) Familienbeitrag (wird erhoben für mindestens 3 Personen einer Familie)	117,00 Euro

2. Aufnahmebeitrag

einmalig

Der Aufnahmebeitrag beträgt:	für Kinder/Jugendliche, Auszubildende/Studenten	15,00 Euro
	für Erwachsene	30,00 Euro
	für das Fit & Aktiv Studio	39,00 Euro

Die Aufnahmegebühr wird per Einmalbeitrag am ersten Barkartenzug des Folgemonats vom Konto abgebucht. Der Aufnahmebeitrag und der laufende Beitrag sind Bringschulden. Die Beiträge werden jeweils zum ersten Barkartenzug eines jeden Quartals eingezogen. Für neue Mitglieder wird die erste Beitragszahlung am ersten Barkartenzug des Folgemonats fällig.

Die Beitragszahlung erfolgt mindestens vierteljährlich im Voraus über ein Girokonto durch das SEPA-Bank-Lastschriftverfahren. Beitragsrechnungen werden grundsätzlich nicht erstellt.

3. Zusatzbeiträge der Abteilungen

Abteilung	Monatlich	Vierteljährlich	Gesamt
Fit & Aktiv Studio	48,00	147,00	540,00
Badminton/Hebbspieler	5,00	15,00	60,00
Badminton/Winterturnspiele	9,00 – 50,00	27,00 – 150,00	108,00 – 600,00
Dance/Leasing	4,00	12,00	48,00
Fechten	3,00	9,00	36,00
Handball	3,00	9,00	36,00
Kampfsport	1,60	4,80	19,20
Körbball	8,00 – 24,00	24,00 – 72,00	96,00 – 288,00
Schwimmen	2,00 – 3,00	6,00 – 9,00	24,00 – 36,00
Tischtennis	4,00-20,00	12,00 – 60,00	48,00 – 240,00
Tennis	3,00	9,00	36,00
Volleyball	2,50	7,50	30,00

4. Beitragsänderungen wegen Erreichen der Altersgrenze (18 bzw. 60) werden automatisch vorgenommen. Schuldschreibungen, die zu einer weiteren Einmündigung berechtigen, können als aufgefördert vorgelegt werden. Alle Änderungen werden zusätzlich quartalsweise vorgenommen.

5. Arbeitslose und bedürftige Mitglieder können auf Antrag und nach Entscheidung des Vorstandes teilweise oder ganz von der Beitragspflicht befreit werden.

6. Ehrenmitglieder sind beitragsfrei.

7. Bei Beitragsrückstand wird nach einem Monat eine Mahnung versandt. Bleibt die Zahlung aus, erfolgt nach einem weiteren Monat eine zweite Mahnung. Es werden Mahngebühren erhoben. In dieser Mahnung wird darauf hingewiesen, dass nach Ablauf von 7 Wochen der Rechtsweg eröffnet wird. Nach § 9 (4) der Satzung kann das ständige Mitglied aus dem Verein ausgeschlossen werden. Bis zum Ausschluss bleibt die Beitragspflicht jedoch bestehen.

8. Die Beendigung der Mitgliedschaft kann nur schriftlich, 6 Wochen vor Quartalsende an die Geschäftsstelle erfolgen.

Der Vorstand

TVR Kursprogramm

Was Sie wissen sollten:

1. Am Kursprogramm können Sie auch teilnehmen, wenn Sie noch kein Mitglied im TV Refrath sind.
 2. Unser neuer Kursabschnitt beginnt am **Mittwoch, den 29.08.2018** und endet vor Karneval am **Mittwoch, den 27.02.2019**.
 3. An folgenden Tagen finden keine Kurse statt:
Montag, den 15.10. bis Sonntag, den 28.10.2018 (Herbstferien)
Donnerstag, den 01.11.2018 (Allerheiligen)
Freitag, den 21.12.2018 bis Sonntag, den 06.01.2019 (Weihnachtsferien)
 4. Sie können sich mit dem Anmeldeformular schriftlich anmelden oder Sie können sich online unter www.tv-refrath.de anmelden. Geben Sie dieses einfach ausgefüllt in unserer Geschäftsstelle oder bei der Kursleitung ab. Nur schriftlich verbindliche Anmeldungen werden berücksichtigt.
 5. Selbstverständlich können Sie auch in einen laufenden Kurs „einsteigen“. Bitte erkundigen Sie sich beim Kursleiter, ob noch ein Platz frei ist und fragen Sie in der Geschäftsstelle nach der ermäßigten Kursgebühr!
 6. Zum Ende eines jeden Kursabschnittes können Sie sich bereits für den nächsten anmelden. Fragen Sie hierfür einfach beim Kursleiter nach dem Formular!
- Der übernächste Kursabschnitt beginnt am Mittwoch, den 06.03.2019**
7. An unseren Kursen kann jeder teilnehmen, soweit gegen die Sportausübung keine gesundheitlichen Bedenken bestehen. Fragen Sie im Zweifel Ihren Arzt.
 8. Die Kurse werden nur mit mindestens 8 Teilnehmer durchgeführt.
 9. Die Zahlung der Kursgebühr erfolgt grundsätzlich durch Erteilung einer Bank-Lastschrift.
 10. Eine weitere Bestätigung unsererseits erfolgt nicht. Sie erhalten jedoch eine Absage, sollte dieser Kurs ausgebucht sein oder nicht zustande kommen.

Programmänderungen bleiben dem TVR vorbehalten.

Viel Spaß in unserem Kursprogramm!

Vorstand des TV Refrath 1893 e.V.

Heinz Kelzenberg (1. Vorsitzender)	Tel. 02204/24165
Margarete Bartscht (2. Vorsitzende)	Tel. 02204/82356
Wolfgang Faillard (2. Vorsitzender)	Tel. 02204/56636
Jochen Baumhof	Tel. 02207/5897
Christopher Braun	Tel. 0177/7138035

Geschäftszeiten

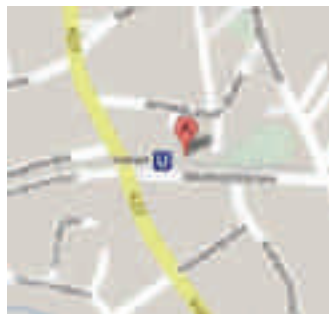
Dienstags von 15-18 Uhr, montags bis freitags (außer do.) von 9-12 Uhr
Mitarbeiterinnen: Rita Fischer und Annette Plützer

Bankverbindung:

Kreissparkasse Köln, IBAN: DE94370502990368002559
Kreissparkasse Köln, IBAN: DE59370502990368001055 (für Vereinsbeitrag)

So finden Sie uns

TV Refrath, Wickenpfädchen 11, 51427 Bergisch
Gladbach, Telefon 02204 60349, Fax 02204
962699, info@tv-refrath.de, www.tv-refrath.de



TV REFRAATH

Impressum

Auflage
3000 Stück - 2 Ausgaben pro Jahr
nächste Ausgabe
Januar 2019

Verantwortlich für Inhalt/Gestaltung
Heinz Kelzenberg, Jakob Eberhardt

Bildmaterial: Landessportbund Nordrhein Westfalen, Frau Andrea Bowinkelmann

Geschäftsstelle TV Refrath, Wickenpfädchen 11, 51427 BGL, Telefon(02204/60349)

Design
Grafik Danikas, Händelstraße, 51427 BGL, Telefon (02204/249323)

Druck
Häuser KG, Venloer Str. 1271, 50829 Köln, Telefon (0221/9565030)

VERBINDLICHE KURS-ANMELDUNG

Name, Vorname _____
 Straße _____
 PLZ und Ort _____
 Telefon _____ E-Mail _____
 Geburtsdatum _____ TVH Mitglied: ja | nein ()

Ich melde mich/mein Kind verbindlich zu folgenden Kursen des TV Refrath an:

Kurs Nr.	Kursbezeichnung	Tag der 1. Stunde	Gebühr (jezt vom TVH-Bischo berechnet)
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

(bei Kindern und Jugendlichen)
 Name des gesetzlichen Vertreters _____

Die Teilnahmebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkläre diese in dem Punkte an, ich bin damit einverstanden, dass die Daten dieser Anmeldung elektronisch gespeichert werden und stimme der Verwendung von Multimediale zur Berichterstattung seitens des Vereins zu.

Die Zahlung nehme ich wie folgt vor:

- () Ich bin Mitglied des TV Refrath. Das 50%o-Basis-Lastschreiben für Mitgliedsbeiträge soll auch für die oben aufgeführten Kursgebühren gelten.
 () Ich bin kein Mitglied des TV Refrath und wähle das Bankübergebühren. Ich bin damit einverstanden, dass die fälligen Gebühren (GJB für den/die oben eingetragene Kurs/e von meinem Konto abgebucht werden.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN:

- Anmeldungen können nur schriftlich erfolgen.
- Die Zahlung der Kursgebühren erfolgt grundsätzlich durch Freibank einer Einzugsermächtigung bei der ermöglicht Zahlung für Konto und Lastschrift muss der Geschäftsbank der Ausbildungsbildung weisung weichen. Die Ermöglichtung nur bis zum 31. Oktober.
- Zu Kurs findet nur dann statt, wenn sich mindestens 8 Teilnehmer angemeldet haben.
- An dem gesetzlichen Feiertagen, sowie in dem Schulferien haben die Kurse nicht statt.
- Sollte eine Kursstunde wegen Krankheit eines Kursleiters oder aus anderen Gründen ausfallen, wird für Ersatz genutzt oder die ausgebildete Stunde wird nachgeholt.
- Der TV Refrath behält sich einen Wechsel der Kursleiter zu organisatorischen Gründen vor.
- Im Rahmen an unserem Kursprogramm teilnehmen, wenn keine grundsätzliche Nebenvereinbarung der Veranstaltung besteht, der (von) Veranstalter können Sie sich auf Ihre Sporttauglichkeit bei (unstrukturierten) Lagen, wenn Sie anstrengend sind.
- Eine weitere Beteiligung einzelner/erfolgt nicht, bis erhalten jedoch eine Abgabe, sollte diese Kurs ausgesetzt sein oder nicht zustande kommen.

() Ja, ich möchte ab sofort dem Newsletter des TV Refrath abonnieren.

ANMELDUNG UND EINZUGSERMÄCHTIGUNG

Hiermit melde ich mich/mein Kind für diesen Kurs an und ermächtige den TV Refrath, die von mir zu entrichtende Gebühr einmalig von folgendem Konto abzubuchen. Die Abbuchung wird am ersten Bankarbeitstag des Folgemonats meiner Anmeldung vorgenommen.

Kontoinhaber _____ Bankleitzahl _____ Geldinstitut _____
 IBAN _____ BIC _____

Name des Kontoinhabers/des Kontoinhabers _____

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

UNSERE LEISTUNGEN

Offset- und Digitaldruck

Layout & Gestaltung

CTP-Belichtung

Nuten, Stanzen,
Prägen, Heften

UNSERE PRODUKTE

Digital-Poster

Kalender

Plakate

Briefbogen

Visitenkarten

Briefhüllen

Flyer

Broschüren

Folder

Druckbogen

Postkarten

Lettershop

Wire-Obinden

Lackieren

Versand,
Logistik

Mappen

Blocks

Aufkleber

Klebebindung

Druckbogen

Postkarten

Lettershop

www.druckdiscount24.de

DruckDiscount24.de

Offset & Digitaldruck

Von der Idee bis zum Versand alles aus einer Hand!



Buch- und Offsetdruckerei

Häuser KG

Inhaber Günter Mazur und Heiko Mazur

Druck Discount 24.de

info@druckdiscount24.de

TV REFRATH

Fit & Aktiv



Kurse

Cardio

Zirkel

mit unseren Partnern:

