

Programmheft 2019

- Infos & Termine -



TV REFRAITH

Sommer 2019

Sportgeschichte seit 125 Jahren



Dabei sein ist einfach....



...wenn man einen Finanz-
partner hat, der den
Jugendsport vor Ort
unterstützt und fördert.

Gemeinsam #AllemGewachsen

100pro
Das junge Angebot der
Kreissparkasse Köln
www.ksk-100pro.de

Wenn's um Ihr Geld geht
 **Kreissparkasse
Köln**

Herzlich Willkommen

bei Ihrem Sportverein

Unser Programm für die ganze Familie

Willkommen im TVR-Infoheft!

Ich freue mich, dass Sie unsere Programmheft 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)



Folge uns auf Facebook und verpasse nie wieder News zu
Kursen, Wettkämpfen, Angeboten und vieles mehr!!

TVREFRATH

Inhalt

Bewegungshits für jung und alt

• Badminton	6
• Cheerleading	8
• Faustball	9
• Fechten	10
• Floorball	11
• Freizeitsport	12
• Ballspielkurse	13
• Kampfsport	14
• Handball	15
• Herzsport	16
• Laufen - running team	17
• Schwimmen	18
• Seniorensport	19
• Tanzen	20
• Tennis	22
• Tischtennis	23
• Turnen	24
• Akrobatik	26
• Volleyball	27
• Wettkampfsport	28
• Fitnesskurse	30
• Fit & Aktiv Studio	34
• Rehasport	35
• Präventionskurse	36
• Gesundheitskurse	37
• Gymnastik	38
• Spezial Kinderkurse	39
• Spezialkurse (Yoga, Taiji, uvm.)	40
• Beitragsordnung	42
• Kursprogramm Wochenübersicht	43
• Kursprogramm Was Sie wissen sollten	44
• Verein, Verantwortung und Kontakt	46



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

KLEIN&MÖLDER
BESTATTUNGEN • HILFE IN DER TRAUER
BESTATTUNGENFELDER

Refrath • Vürfels 50 • 51427 Bergisch Gladbach • Telefon 0 22 04 / 6 38 05
Herkenrath • www.bestattungen-kmf.de • info@bestattungen-kmf.de

Gaststätte

Gambrinus

DER TREFF IN REFRATH
Wilhelm-Klein-Straße 18-20 • Telefon 6 44 99
51427 Bergisch Gladbach

Wir bieten Ihnen aus Küche und Keller das Allerbeste
Bundeskegelbahn • Gesellschaftsraum

Auf Ihren Besuch freut sich
Arthur Flegel






Badminton

Hobby bis Bundesliga 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 15:00 - 16:30 Uhr (Halle Steinbreche)

Donnerstags von 15:00 - 16:30 Uhr (Halle Steinbreche)

Freitags von 15:00 - 16:30 Uhr (Halle Steinbreche)

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

Mädchen und Jungen ab 4. Schuljahr (Spiel & Training unter Anleitung)

Dienstags 15:00 - 16:00 Uhr (Halle Steinbreche)

Donnerstags 16:30 - 18 Uhr (Halle Steinbreche)

Badminton Hobby-Training / Spieltreff (Erwachsene)

Einstieg: Donnerstags 20:00 - 21:30 Uhr Halle der Nelson-Mandela Gesamtschule in BGL-Gronau, Ahornweg 70 (9 Spielfelder)

Für alle Gruppen gilt:

Einfach vorbei schauen & beim Trainer melden!

Ansprechpartner:

Heinz Kelzenberg
kelzenberg@tv-refrath.de
02204 / 24165

www.tvr-badminton.de



Nasse Wände?

Feuchter Keller?

TEAM
ISOTEC
HANDWERK
AUF HÖCHSTEM
NIVEAU

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

Gebr. Becker GmbH

☎ 02202-29 29 0

www.isotec.de/becker

ISOTEC®

Wir machen Ihr Haus trocken



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.



Ansprechpartner: Claudia Gerlach | Tel: 0177 5553151 | cloudy@pcu.wiki

PCU Cadets (5-12 Jahre)

Dienstags: 17:00 - 19:00 Uhr Sporthalle 1 OHG, Saaler Mühle 8, 51429 Bergisch Gladbach

Freitags: 16:30 - 18:30 Uhr Sporthalle 1 OHG, Saaler Mühle 8, 51429 Bergisch Gladbach

Sonntags: 10:00 - 12:30 Uhr Halle Kippekausen, Burgstraße 2, 51427 Bergisch Gladbach

PCU Captains (10-16 Jahre)

Dienstags 17:00 - 19:00 Uhr Sporthalle 1, OHG, Saaler Mühle 8, 51429 Bergisch Gladbach

Freitags 17:00 - 19:00 Uhr Sporthalle 1, OHG, Saaler Mühle 8, 51429 Bergisch Gladbach

Sonntags 15:00 - 17:00 Uhr, Halle Kippekausen Burgstraße 2, 51427 Bergisch Gladbach

PCU Majors (12-16 Jahre)

Dienstags: 17:30 - 19:30 Uhr Sporthalle 1 OHG, Saaler Mühle 8, 51429 Bergisch Gladbach

Freitags: 17:30 - 19:00 Uhr Sporthalle 1 OHG, Saaler Mühle 8, 51429 Berg. Gladbach

Sonntags: 14:00 - 16:00 Uhr Halle Kippekausen, Burgstraße 2, 51427 Bergisch Gladbach

PCU Chiefs (ab 14 Jahren)

Dienstags: 19:00 - 21:00 Uhr Sporthalle 1 OHG, Saaler Mühle 8, 51429 Bergisch Gladbach

Freitags: 19:00 - 21:30 Uhr Sporthalle 1 OHG, Saaler Mühle 8, 51429 Berg. Gladbach

Sonntags: 12:30 - 14:30 Uhr Halle Kippekausen, Burgstraße 2, 51427 Bergisch Gladbach

PCU Admirals

Freitag 16:15-17:45 Uhr Sporthalle 1 OHG, Saaler Mühle 8, 51429 Bergisch Gladbach

Sonntag 11-12:30 Uhr Halle Kippekausen, Burgstraße 2, 51427 Bergisch Gladbach



Faustball

einfach vorbeikommen und mitspielen

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 aufstocken 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
02204/68490

Udo Bronny
ubronny@yahoo.de
02204/66995

Training:

Mittwoch, 19:00 - 21:00 Uhr,
Turnhalle Mohnweg



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

Dolmanstraße 31 • 51427 Bergisch Gladbach-Refrath



Fechten

Hobby bis Wettkampf Gefechte

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!



Trainingszeiten

Montag: 18:00 - 20:00 Uhr
(Turnierfechter)

Freitag: 18:00 - 20:00 Uhr
(Anfänger)

20:00 - 21:45 Uhr
(Erwachsene)

Turnhalle Kippekausen

Ansprechpartner

Torsten Engels 0214 890 96 93
Torsten.Engels@erftverband.de



Floorball

anspruchsvoll und doch leicht zu lernen!

Floorball ist eine der am schnellsten wachsenden Vereins-Sportarten der Welt und schon seit mehreren Jahren eine feste Größe im TV Refrath. Die Mischung aus Feld- und Eishockey mit leichten Schlägern und weichen Plastik-Bällen ist für Jung wie Alt und Mädchen wie Jungen gleichermaßen geeignet, das temporeiche Spiel fördert Koordination, Ausdauer und Teamgeist. Und vor allem: durch die vielen schnellen Wechsel stehen alle Spieler immer wieder auf dem Feld.

Die rund 70 aktiven Floorballer der „Refrath Tigers“ spielen in beinahe allen Altersklassen im Ligabetrieb des Nordrhein-Westfälischen Floorball-Verbandes, Nachwuchs ist ab sechs Jahren bzw. ab der ersten Klasse herzlich Willkommen. In den Jugend-Teams spielen Jungen und Mädchen in gemischten Mannschaften.

Wir freuen uns auf jeden, der mitmachen will! Kommt vorbei und lasst Euch bei einem Schnuppertraining von dieser tollen Sportart begeistern.

Trainingszeiten

U9/U11 (ab 6 Jahre) Montag,
16:30 – 17:45 Uhr

U11 Dienstag, 17:30 – 19:00 Uhr
+ Freitag, 16:30 – 17:45 Uhr

U13 Montag, 17:45 – 19:00 Uhr
+ Donnerstag 16:30 – 18:00 Uhr

U15/U17 Montag 19:00 – 21:30 Uhr
+ Donnerstag 18:00 – 19:30 Uhr

Herren Dienstag, 20:00 – 21:30 Uhr
+ Donnerstag 19:30 – 21:30 Uhr
(Halle Saaler Mühle)

Ansprechpartner:

Kai Willems (sportlicher Leiter), 0157 82554050, k.willems-floorball@tv-refrath.de
Barbara Turck, 0170 8321622, b.turck-floorball@tv-refrath.de
Katja Kleinschmidt, 0151 70127426, k.kleinschmidt-floorball@tv-refrath.de





Freizeitsport

Für jeden was dabei

Hallenfußball

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

Ansprechpartner: Bernd Müller, 0175 2217746

Samstag: 14:00 - 16:00 Uhr Ansprechpartner: Sven Feige, 01578 7612321

Funktionsgymnastik für Jedermann (50+)

Montag, 20:00 - 21:45 Uhr Turnhalle Mohnweg

Herbert Wingen, 02204 67275

Sport für Jeder-Mann

Dienstag, 20:00 - 21:45 Uhr Turnhalle Mohnweg

Jörg Stadtfeld, 02204 979446

Mittwoch, 20:00 - 21:45 Uhr Turnhalle Kippekausen

Hans-Friedrich Schmitz, 02204475233

Alles mit dem Ball für Erwachsene

Mittwochs von 20:00 - 21:30 Uhr, Halle 1 der Sporthalle Saaler Mühle

Ansprechpartner: Silke Pickartz, 02204 919691

Bitte um Voranmeldung bei Silke Pickartz.



Ballspielkurse

Die Kinder können sich so richtig austoben

Vielseitige Ballspielangebote

Neben Handball, Floorball und Volleyball bieten wir im TV Refrath allgemeine Ballspielegruppen 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.

Vor dem ersten Erscheinen bitte mit dem Ansprechpartner in Kontakt treten.

Ansprechpartner:

Jakob Eberhardt (Tel. 0162 8888667)
eberhardt@tv-refrath.de

Kurs 44a und 44b

Alles mit dem Ball ab 4

(Kinder, die 2021 eingeschult werden)

Freitag, 16:00 - 16:50 Uhr und 16:50 - 17:40 Uhr
(30.08.2019—14.02.2020 20x50 Minuten)

Halle der Grundschule Kippekausen (Burgstr.)
TVR-Mitglieder: 30€ / Nicht-Mitglieder: 110€

Kurs 45

Alles mit dem Ball ab 5 und 1. Schuljahr

Donnerstag, 16:30 - 17:20 Uhr
(29.08.2019—13.02.2020 20x50 Minuten)

Halle Schwerfelstraße

TVR-Mitglieder: 30€ / Nicht-Mitglieder: 110€



Kurs 46

Alles mit dem Ball ab 5
(letztes Kindergartenjahr)

Mittwoch, 16:00 - 16:50 Uhr
(28.08.2019—19.02.2020 22x50 Minuten)

Halle Grundschule Kippekausen (Burgstr.),
TVR-Mitglieder: 33€ / Nicht-Mitglieder: 121€

Kurs 47

Alles mit dem Ball 1. und 2. Schuljahr

Mittwoch, 16:50 - 17:40 Uhr
(28.08.2019—19.02.2020 22x50 Minuten)

Halle Grundschule Kippekausen (Burgstr.),
TVR-Mitglieder: 33€ / Nicht-Mitglieder: 121€

Kurs 48

Alles mit dem Ball 3. und 4. Schuljahr

Mittwoch, 17:40 - 18:30 Uhr
(28.08.2019—19.02.2020 22x50 Minuten)

Halle Grundschule Kippekausen (Burgstr.),
TVR-Mitglieder: 33€ / Nicht-Mitglieder: 121€



Kampfsport

Wir sehen uns - auf der Matte!

Goshin Jitsu

Diese moderne Form der Selbstverteidigung ist ein Mix aus den drei Kampfsportarten Judo, Karate und Aikido und für jedermann geeignet, für jung und alt, für weiblich und männlich! Und es kann gemeinsam trainiert werden, um etwas für die persönliche Sicherheit im Alltag

Unsere Trainingszeiten:

montags, 18:30 - 20:00 Uhr
(Jugendliche 12 -16 Jahre)
montags + donnerstags, 20:00 - 21:30 Uhr
(Erwachsene)

Wo: Turnhalle der Grundschule In der Auen
Schwerfelstraße 17b, 51427 Bergisch Gladbach /
Refrath

Weitere Infos erhaltet ihr bei:

Oliver Tente / Trainer 0221 - 48 53 50 66
Christian Süthoff / Abteilungsleitung christian.suethoff@freenet.de | mobil: 0176-31626302

Judo

Judo -wörtlich sanfter, flexibler Weg- ist eine japanische Kampfsportart, deren Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ beziehungsweise „maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand“ ist. Beim Judo können sich die Kids so richtig austoben. Kraft- und Ausdauertraining sowie gezieltes Training der Beweglich-

zu tun, sich körperlich fit zu halten und auch, um freundschaftliche Kontakte zu knüpfen. Interesse? Dann kommt doch einfach mal vorbei. Ein T-Shirt und eine Jogginghose mitbringen und los geht es.

Ihr seid jederzeit herzlich willkommen.



und Geschicklichkeit stehen im Fokus. Darüber hinaus stehen geregelte, körperliche Auseinandersetzungen mit einem Partner, bei denen Fairness und der respektvolle Umgang untereinander nie aus den Augen gelassen wird, ebenso auf dem Plan.

Unsere Trainingszeiten:

Mo, 17:00 - 18:30 Uhr, Do 17:30 - 18:45 Uhr (Kids ab 6 Jahre)	Mo, 18:30 - 20:00 Uhr, Do 18:45 - 20:00 Uhr (Kids ab 11 Jahre)	montags + donnerstags, 20:00 - 21:30 Uhr (Erwachsene)
---	--	---

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

Weitere Infos erhaltet ihr bei:

Christian Kreher-H. / Trainer christiankreherhoebusch@freenet.de | mobil: 0176-96906091
Judith Magnus / Trainerin judomatte0607@gmx.de | mobil: 01578-6525240
Christian Süthoff / Abteilungsleitung christian.suethoff@freenet.de | mobil: 0176-31626302
oder auf den Internetseiten vom TV-Refrath und <http://kampfsportrefrath.jimdo.com>



Handball

von Hobby bis Wettkampfsport

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

Ansprechpartner männliche Jugend

Christopher Braun
admin@tvrhandball.de
0177 7138035

E2-Jugend Jungen (Jahrgänge 2009 - 2010)

Mittwoch, 17:00 - 18:30 Uhr Halle Steinbreche
Freitag, 16:30 - 18:00 Uhr Halle Steinbreche

E-Jugend Mädchen (Jahrgänge 2009 - 2010)

Dienstag, 17:00 - 18:15 Uhr Gesamtschule Paffrath, Borngasse
Freitag, 17:30 - 18:45 Uhr Gesamtschule Paffrath, Borngasse

Minis (2011 und jünger)

Dienstag 16.30 – 17.30 Uhr Halle Taubenstraße
Freitag, 15:15 - 16:30 Uhr Halle Steinbreche

Bei Interesse können Sie gern einfach vorbei schauen!

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.





Herzsport

mit und ohne Verordnung möglich

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. 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

Ansprechpartnerinnen

Stephanie Löffler
02204 981882
joergstefanie@netcologne.de

Sylvia Stasek
02204 24455
nc-staseksy@netcologne.de

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!



Sanitär- und Heizungstechnik

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



Laufen

hier wird gerannt

Laufen ist unsere Passion - seit 1963. 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 Laufszene entwickelt und zahlreiche Siege in allen Altersklassen bei Landes- und Deutschen Meisterschaften erzielt. Erfreulich ist der starke Zulauf im Leistungsbereich der „Jungen Wilden“ wie

auch in den Altersklassen von m/w 30 bis 70 Jahre. 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.

Ansprechpartner:

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





Schwimmen

von der Schwimmerlernung bis zum Wettkampf

Die Schwimmerlernung (Wassergewöhnung, Techniken erlernen) ist die Basis für die familiär geführte Abteilung. Kinder, die dort die Abschlussprüfung, das Seepferdchen bestehen, werden ins Vereinsschwimmen 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, Radtouren, Konditions- und Hallentraining sowie andere gesellige Aktionen.



Trainingszeiteninformationen

bekommen Sie bei Abteilungsleiter Michael Wilke oder in der Geschäftsstelle des TV Refrath.

Michael Wilke

Tel. 02204 767735

E-Mail: schwimmabteilung@netcologne.de

Geschäftsstelle

02204 60349

info@tv-refrath.de



Seniorenport

für die Erfahrenen

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.

Ansprechpartner(innen)

Michael Jacobs 02204 8671986

Helga Wittig 02205 82531

Elke Pütz 02204 69783

Claudia Pfützenreuter 02218908643



Gymnastik

Montag, 15:00 - 16:00 Uhr

Turnhalle Mohnweg - Frau Schrader

Montag, 16:00 - 17:00 Uhr

Turnhalle Mohnweg - Frau Pütz

Geselliges Tanzen

Mittwoch, 09:30 - 11:00 Uhr

Jugendraum Halle Steinbreche - Frau Wittig

Schwimmen

Donnerstag, 18:00 - 18:45 Uhr

Schwimmhalle Mohnweg - Frau Pfützenreuter

Donnerstag, 18:45 - 19:30 Uhr

Wassergymnastik Kurs





Tanzen für Kinder

klassische bis moderne Stile

NEU: Für Kinder ab 3 Jahren

Donnerstags 16:00 - 17:00 Uhr

in der KiTa Arche Noah

An der Wallburg 1a (Zufahrt Am Burgtor)

Kursleitung: Sara Romolo 01575 0478134

Moderner Kreativer Tanz (Montags)

14:15 - 15:00 Uhr ab 4 Jahre

15:15 - 16:00 Uhr ab 6 Jahre

in der KiTa Arche Noah

An der Wallburg 1a (Zufahrt Am Burgtor)

Kursleitung: Lisa Vieler-Mavridis 0178 3484389

Moderner Tanz und HipHop (Freitags)

die Minis 15:30 - 16:15 Uhr 4-5 Jahre

die Minis II 16:15 - 17:00 Uhr 6-7 Jahre

Die Maxis 17:00 - 17:45 Uhr 8-10 Jahre

Die Teens 17:45 - 18:30 Uhr 11-13 Jahre

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

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

in der KiTa Arche Noah,

An der Wallburg 1a (Zufahrt Am Burgtor)

Kursleitung: Carolin Meissner 0174 7817854

Klassisch-Kreativer Tanz & Yoga (Donnerstags)

im Bürgerzentrum Steinbreche

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

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

16:00 - 17:00 Uhr (ab 7 Jahre)

Modern-Dance & Yoga

Donnerstags 17:00 - 18:00 Uhr (ab 9 Jahre)

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.

Kursleitung: Rike Scheel 0221/513993

Bitte vor der ersten Teilnahme Kontakt mit Rike Scheel aufnehmen!



Tanzen für Erwachsene

gemeinsam im Rhythmus

Geselliges Tanzen

Mittwoch, 09:30 - 11:00 Uhr Jugendraum Halle Steinbreche

Kursleitung: Helga Wittig 02205 82531

Folkloretanz

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

Kursleitung: Helga Wittig 02205 82531

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 - 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

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.



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

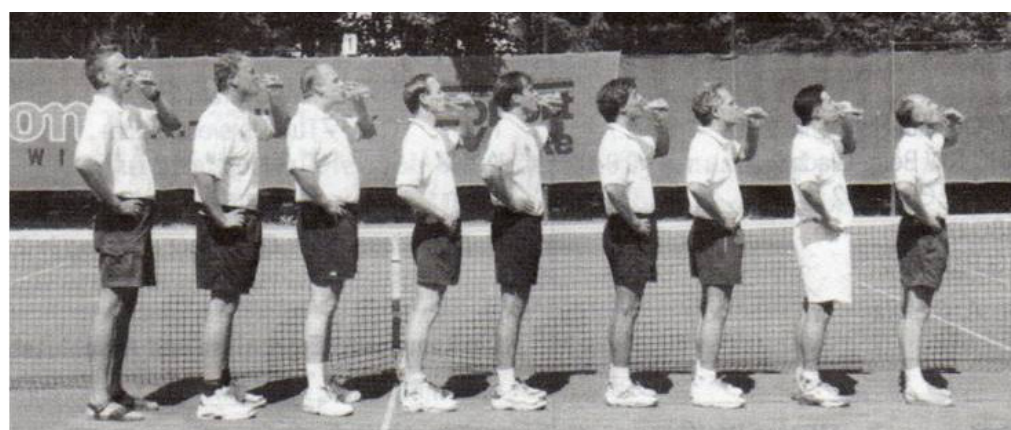
Abteilungsleitung:

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

Aufbau unserer Jugend liegt uns sehr am Herzen, deshalb nutzt die Möglichkeit im Rahmen eines Schnuppertrainings bei uns reinzuschauen.

Jugendwart:

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



Tischtennis

bedeutet Hobby- Mannschafts- und Leistungssport

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 Tischtennistechiken 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.

Vor dem ersten Training bitte Jakob Eberhardt kontaktieren! Detaillierte Trainingszeiten auf www.tvrefrath-tischtennis.de

Ansprechpartner:

Jakob Eberhardt
0162 8888667
eberhardt@tv-refrath.de
www.tvrefrath-tischtennis.de

Trainingszeiten

Anfänger und Minis
Di und Fr von 16.30 – 18.00 Uhr

Herrentraining:
Di und Fr ab 20 Uhr, Mi ab 19.30 Uhr

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





Kinderturnen

vielseitige Angebote für Kinder

Allgemeines Turnen für Mädchen

5-8 Jahre Mittwoch, 15:30 - 16:30 Uhr
9-10 Jahre Mittwoch, 16:30 - 17:30 Uhr
Ab 11 Jahre Mittwoch, 17:30 - 18:30 Uhr

Halle 3 Steinbreche
Kursleitung: Silke Zeyen 02204 4046816

Turnerische Grundlagen

Eltern-Kind Turnen
für Jungen und Mädchen von 3-5 Jahren
Dienstags 15:15 - 16:15 Uhr

Grundagenturnen Anfänger
(Schnuppern nach Absprache möglich)
Dienstags 16:15 - 17:15 Uhr

Grundagenturnen Fortgeschrittene
Dienstags 17:15 - 18:15 Uhr

Turnriege (kein Schnuppern möglich)
Mittwoch 16:30 - 18:30 Uhr

Turnhalle Mohnweg
(am Schulschwimmbad Refrath)

Kursleitung: Sonja Bergheim: 0175 5944482
Vor dem ersten Training Kontakt mit Sonja Bergheim aufnehmen.

Kurse 38 und 39 Eltern-Kind-Turnen

Mit ihren Muttis (Papais) 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,
(29.08.2019— 13.02.2020 20x 60 Minuten)

39 Eltern-Kind Turnen (2-3 Jahre)
Donnerstags 17:00 - 18:00 Uhr,
(29.08.2019—13.02.2020 20x 60 Minuten)

Halle Grundschule Kippekausen (Burgstr)
TVR-Mitglieder: 20€ / Nicht-Mitglieder: 100€
Kursleitung: Sabrina Bock (02204 60349)



Turnkurse

vielseitige Kurse für Kinder



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 16:00 - 17:00 Uhr
(02.09.2019-17.02.2020, 21x 60 Minuten)

Montags von 17:00 - 18:00 Uhr
(02.09.2019-17.02.2020, 21x 60 Minuten)

TVR-Mitglieder: 31,50€ / Nicht-Mitglieder: 115,50€
Halle Grundschule Kippekausen (Burgstr)

Dienstags 16:00 - 17:00 Uhr
(03.09.2019-18.02.2020, 21x 60 Minuten)

TVR-Mitglieder: 31,50€ / Nicht-Mitglieder: 115,50€
Halle Grundschule Kippekausen (Burgstr)

Samstags 10:00 - 11:00 Uhr **ab 2 Jahren**
(31.08.2019-08.02.2020, 12x60 Minuten)
TVR-Mitglieder: 18€ / Nicht-Mitglieder: 66€

Halle Grundschule Kippekausen (Burgstr)
31.08./21.09./05.10./12.10./02.11./16.11./30.11./14.12./21.12./11.01./25.01./08.02.

Kursleitung: Carolin Meissner (0174 7817854)

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.

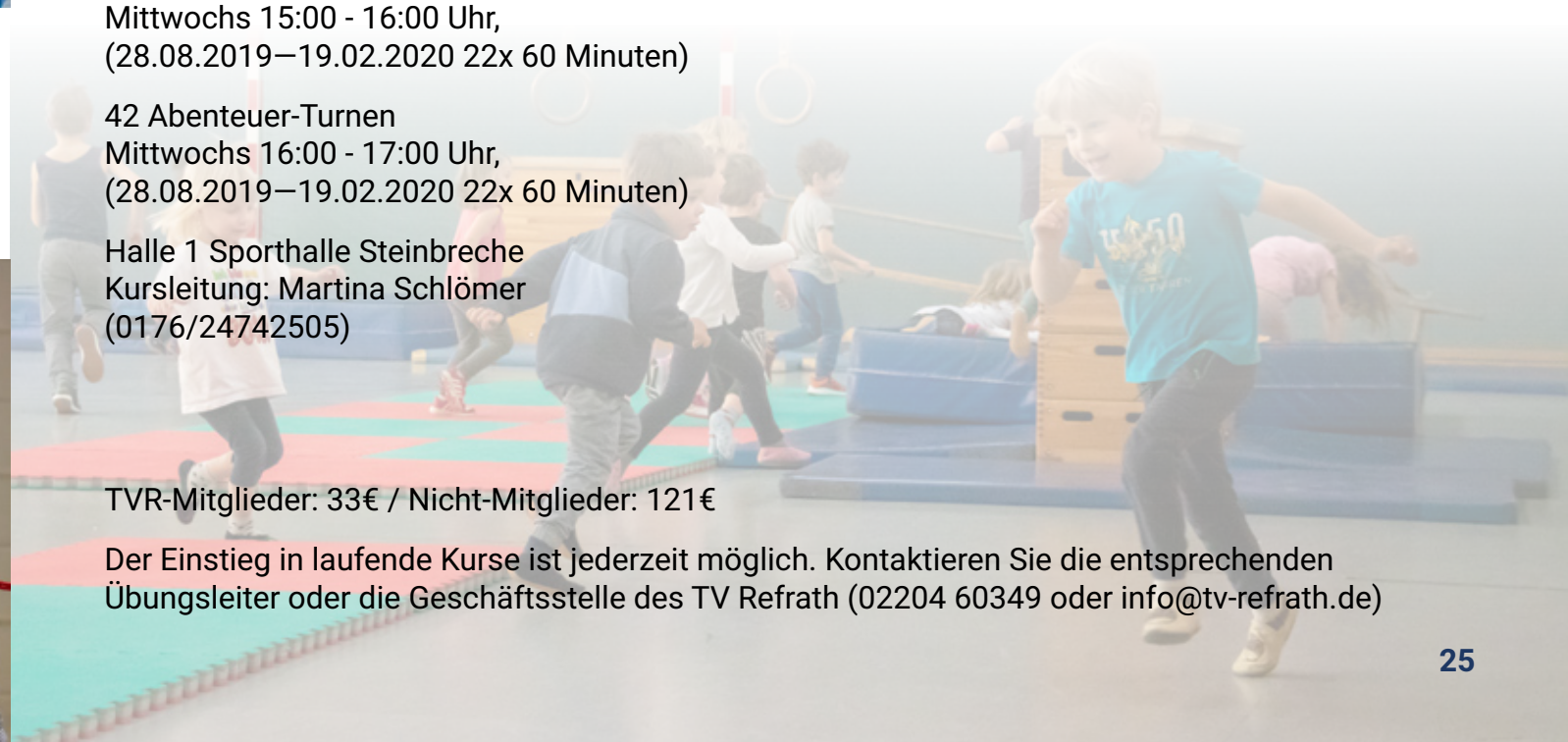
41 Abenteuer-Turnen
Mittwochs 15:00 - 16:00 Uhr,
(28.08.2019—19.02.2020 22x 60 Minuten)

42 Abenteuer-Turnen
Mittwochs 16:00 - 17:00 Uhr,
(28.08.2019—19.02.2020 22x 60 Minuten)

Halle 1 Sporthalle Steinbreche
Kursleitung: Martina Schlömer
(0176/24742505)

TVR-Mitglieder: 33€ / Nicht-Mitglieder: 121€

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)





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.

Ansprechpartner:

Regina Schmidt
akrokids@gmx.net
02202 9277664

Kurs Nr. 30

Akrokids XS
(Anfänger und Fortgeschrittene ab 1. Klasse)

Freitag, 15:15 - 16:15 Uhr
(30.08.2019–14.02.2020 = 20x)

Turnhalle Mohnweg
(unter dem Schulschwimmbad)

TVR-Mitglieder: 40€
Nicht-Mitglieder: 110€

Kurs Nr. 31

Akrokids M
(Fortgeschrittene Teilnahme nur nach Probetraining)

Freitag, 16:15 - 18:30 Uhr
(30.08.2019–14.02.2020 = 20x)

Turnhalle Mohnweg
(unter dem Schulschwimmbad)

TVR-Mitglieder: 40€
Nicht-Mitglieder: 110€

Kurs Nr. 32

Akrokids XL
(Fortgeschrittene geschlossene Gruppe)

Freitag, 16:15 - 19:00 Uhr
(30.08.2019–14.02.2020 = 20x)

Turnhalle Mohnweg
(unter dem Schulschwimmbad)

TVR-Mitglieder: 40€
Nicht-Mitglieder: 110€

26



Volleyball

schnelle Präzisionssportart von Hobby bis Wettkampf

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.

Damen

Montag 20:00 - 21:30 Uhr Steinbreche
Mittwoch 20:00 - 21:30 Taubenstraße

Männliche Jugend

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr
Halle Taubenstraße
Lars Lachmann: 01573 6120691

Weibliche Jugend U16

Montags 18 - 20 Uhr Halle Steinbreche (Anfänger)
Donnerstags 18:00 - 20:00 Uhr
Halle Taubenstraße

Damen Hobby mit Spielbetrieb

Mittwoch 18:00 - 20:00 Uhr,
Halle Saaler Mühle - Tina Zahn

Hobby Mixed mit Spielbetrieb

Freitags von 19:30 - 21:30 Uhr,
Halle 3 Saaler Mühle
Infos bei Babett Schmitz,
babettschmitz@web.de

Herren Hobby

Dienstag 20:00 - 21:45 Uhr,
Halle 4 Saaler Mühle - Georg Schlechtriem

Hobby Mixed Gruppen

Freitags von 20:00 - 21:30 Uhr,
Halle Saaler Mühle
Infos bei Richard Bordich, 02204 85775

Ansprechpartner:

Michael Wernitz (Abteilungsleiter)
0177 78 41 114
michael.wernitz@web.de

Nico van der Lucht (weiblicher Nachwuchs)
0177 3061736
nicovdl@tv-refrath.de

Lars Lachmann (männlicher Nachwuchs)
0157 36120691
lars-lachmann@gmx.de

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



27

Wettkampfsport

du möchtest Höchstleistung bieten?

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:

BARBARA TURCK
0170 8321622,
b.turck-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:

JAKOB EBERHARDT
01628888667
eberhardt@tv-refrath

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

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



Mitglied werden und sich für Refrath engagieren

Kontakt und Infos unter:
www.bürger-heimatverein-refrath.de
info@bürger-heimatverein-refrath.de



- **Gegründet 1952**
Vorläufer IGR in den 20er Jahren
- **ca. 300 Mitglieder**
darunter auch Refrather Vereine
- **5 Refrath-Bücher**
Verfasser: H.P. Müller
- **4 ausgewiesene Rundwege**
mit Beschreibungen und Karten
- **43 Informationstafeln**
zur Ortsgeschichte
- **mtl. Treffen & Infoabende**
jeden ersten Mittwoch im Monat
- **Jährliches Maifest**
seit 2008
- **Fahrten und Exkursionen**
auch für Nichtmitglieder
- **Pflege historischer Bauwerke**
Motte Kippekausen und andere
- **Pflege des Ortes**
z.B. Bepflanzung & Pflege
Siebenmorgen
- **Zusammenarbeit mit Refrather Vereinen & Institutionen**
Initiator „Stammtisch Refrather Vereine“



Bürger- und Heimatverein Refrath e.V.

S I E H
M A L
A N :

OPTIK SCHEU

REFRATH

SIEBENMORGEN 7

TELEFON 0 22 04 - 6 63 77





Fitnesskurse

Alles an Sport für Erwachsene

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 09:00 - 10:00 Uhr im Bürgerzentrum Haus Steinbreche

Zeitraum: 02.09.2019–17.02.2020 (21x 60 Minuten)

Kursleitung: Monika Sidlo-Scheuch, 02204 64111

TVR-Mitglieder: 31,50€ / Nicht-Mitglieder: 147€

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: 29.08.2019–13.02.2020 (20x 60 Minuten)

Kursleitung: Carolin Meissner, 0174 7817854

TVR-Mitglieder: 30€ / Nicht-Mitglieder: 140€

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 9:00 - 10:00 Uhr im Bürgerzentrum Haus Steinbreche

Zeitraum: 29.08.2019–13.02.2020 (20x 60 Minuten)

Kursleitung: Christiane Corona

TVR-Mitglieder: 30€ / Nicht-Mitglieder: 140€

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: 03.09.2019–18.02.2020 (21x 60 Minuten)

Kursleitung: Claudia Scillia

TVR-Mitglieder: 31,50€ / Nicht-Mitglieder: 147€



Kurs 12 Body Fitness

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

Montags 17:45 - 18:45 Uhr im Bürgerzentrum Haus Steinbreche

Zeitraum: 02.09.2019–17.02.2020 (21x 60 Minuten)

Kursleitung: Claudia Scillia

TVR-Mitglieder: 31,50€ / Nicht-Mitglieder: 147€

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: 03.09.2019–18.02.2020 (21x 60 Minuten)

Kursleitung: Vanessa Schäfer

TVR-Mitglieder: 31,50€ / Nicht-Mitglieder: 147€

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.

Dienstags 19:00 - 20:00 Uhr im Bürgerzentrum Haus Steinbreche

Zeitraum: 03.09.2019–18.02.2020 (21x 60 Minuten)

Kursleitung: Sabine Kröger, 0170 6217067

TVR-Mitglieder: 31,50€ / Nicht-Mitglieder: 147€



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 10:00 - 11:15 Uhr in der Praxis für Ergotherapie (Feindt Dolmanstraße 18)

Zeitraum: 02.09.2019 - 18.11.2020 (10x 75 Minuten)

1) 02.09. / 09.09. / 16.09. / 23.09. / 30.09. / 07.10. / 28.10. / 04.11. / 11.11. / 18.11.

TVR Mitglieder: 40€ / Nicht-Mitglieder: 80€

Zeitraum: 25.11.2019 - 17.02.2020 (11x 75 Minuten)

2) 25.11. / 02.12. / 23.12. / 09.12. / 16.12. / 13.01. / 20.01. / 27.01. / 03.02. / 10.02. / 17.02.

TVR Mitglieder: 44€ / Nicht-Mitglieder: 88€

Kursleitung: Carolin Meissner, Tel. 0174/7817854



Kurs 20 Problemzonentraining für die Frau

Das Zonentraining 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 Körperzonen, um unsere Wahrnehmung 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: 30.08.2019–14.02.2020 (20x 60 Minuten)

Kursleitung: Sabine Kröger, 0170 6217067

TVR-Mitglieder: 30€ / Nicht-Mitglieder: 140€



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.



Fit & Aktiv Studio

Unser Fitness- & Gesundheitsstudio

Kommen Sie zu uns! Wir werden Sie begeistern!

Wir als Team freuen uns sehr über die neuen Fitnessmöglichkeiten, die der TV Refrath Ihnen jetzt bieten kann. Gemeinsam mit Ihnen erarbeiten wir ein speziell auf Sie abgestimmtes Trainingsprogramm. Sie werden schon nach kurzer Zeit die Qualität der Zirkel erkennen und Verbesserungen im Muskelaufbau und in der Beweglichkeit erwerben.

Einfach ein kostenfreies Probetraining vereinbaren: 02204 867 88 60

Wir sind gerne für Sie da!

TV Refrath Fit & Aktiv

Wilhelm-Klein-Straße 18-20
51427 Bergisch Gladbach
(Haltestelle Refrath, Linie 1)

Mo – Fr 8 – 21 Uhr
Sa 10 – 15 Uhr
So 10 – 15 Uhr

Telefon 02204 867 88 60
fitundaktiv@tv-refrath.de
www.tvr-fitundaktiv.de

Personal Training Kurse

Im Fokus: Immer Sie, Ihr Training und Ihr Erfolg!

1. Hard Workout

- max. 4 Personen • Dauer: 40 Minuten
- Schwerpunkte: Ganzkörpertraining, Auspowern

2. Straffer Bauch

- max. 3 Personen • Dauer: 30 Minuten
- Schwerpunkte: Bauch, Rumpf, Körperhaltung

3. Schulter & Nacken

- max. 3 Personen • Dauer: 30 Minuten
- Schwerpunkte: Schultergürtel, Kraft, Dehnen

Voranmeldung persönlich oder telefonisch im Studio (02204/8778860).
Abmeldung bis 24 Std. vorher möglich.

10 Euro pro Einheit (nur für Mitglieder)



Rehasport

mit und ohne Verordnung

Rehasport - Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik

Donnerstags von 13:00 - 14:00 Uhr
im Fit & Aktiv Studio
(Wilhelm-Klein-Straße 18-20)

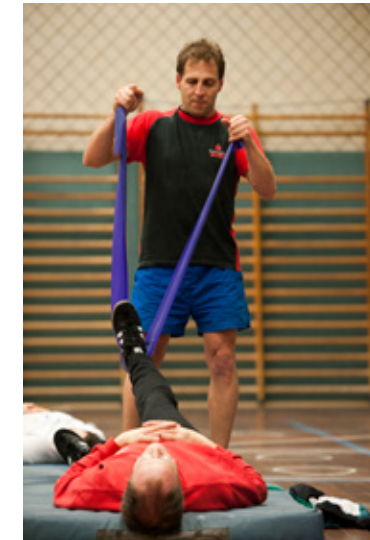
Kursleitung: Marion Oldekamp-Koob

Mittwochs von 12:00 - 12:45
und 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.



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: 28.08.2019–19.02.2020 (22x45 Minuten)

Kursleitung: Peter Kolakowski

TVR-Mitglieder: 88€ / Nicht-Mitglieder: 176€





Präventionskurse

zielgerichtetes Training

NEU: §20 Kurse in unserem Fit & Aktiv Studio

Der TV REFRATH ist Partner der Krankenkassen mit Präventionskursen nach § 20. Mit diesen Sportangeboten möchten wir ihnen helfen, Ihre Gesundheit zu erhalten.

Die gesetzlichen Krankenkassen haben sich zum Ziel gesetzt, den Gesundheitszustand Ihrer Versicherten zu verbessern und gesundheitlichen Beeinträchtigungen rechtzeitig wirksam zu begegnen, anstatt diese später kostenintensiv zu kurieren. Hierzu steht seit dem Jahr 2000 durch den Gesetzgeber gemäß §20 SGB V jedem Versicherten ein Zuschuss zu sogenannten »primärpräventiven Leistungen« zu. Viele Krankenkassen unterstützen einen, manche auch zwei dieser Kurse im Jahr. Dieser Präventions-Gedanke treibt auch uns im seit April 2017 bestehendem Gesundheitsstudio »Fit&Aktiv« des TV Refrath an. Wir bieten daher unter anderem den von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannten Kurs »Präventiver Kraftausdauerzirkel « an. Einen Monat lang können Sie damit 2x in der Woche die Wirksamkeit dieses hochmodernen Trainings an chipkartengesteuerten Geräten kennenlernen. Im Zirkel trainieren Sie Muskelkraft, Ihr Herz-Kreislauf-System und verbessern Ihre Beweglichkeit. Begleitet werden Sie dabei durch Sportwissenschaftler und einer Physiotherapeutin.

NEU: präventives Kraftausdauertraining

Infos bei uns im Fit & Aktiv Studio!
Telefon 02204 867 88 60

Kurs 04 Fit und Gesund (§20 zertifiziert)

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 08:30 - 09:30 Uhr im Bürgerzentrum Haus Steinbreche

Zeitraum: 28.08.2019–19.02.2020 (22x60 Minuten)

Kursleitung: Margarete Bartscht 02204 82356

TVR-Mitglieder: 33€ / Nicht-Mitglieder: 154€

Bitte feste Turnschuhe und Matte mitbringen!

Kurs 05 Fit und Gesund (§20 zertifiziert)

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 09:45 - 10:45 Uhr im Bürgerzentrum Haus Steinbreche

Zeitraum: 28.08.2019–19.02.2020 (22x60 Minuten)

Kursleitung: Margarete Bartscht 02204 82356

TVR-Mitglieder: 33€ / Nicht-Mitglieder: 154€

Bitte feste Turnschuhe und Matte mitbringen!



Gesundheitskurse

Fit & gesund werden und bleiben!

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.

Kursleitung: Anette Schüle, Krankengymnastin
TVR-Mitglieder: 33€ / Nicht-Mitglieder: 154€

Mittwochs 08:45 - 09:45 Uhr
im Jugendraum der Halle Steinbreche

Zeitraum: 28.08.2019–19.02.2020 (22x60 Minuten)



Kurs 28 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
im Bürgerzentrum Haus Steinbreche

Zeitraum: 02.09.2019–17.02.2020 (21x60 Min.)

Kursleitung: N.N.

TVR-Mitglieder: 31,50€ / Nicht-Mitglieder: 147€





Gymnastik

für mehr Bewegungsfreiheit

Gymnastik und Fitness für Damen

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

Gymnastik und Fitness für Damen

Mittwochs 17:45 - 19:00 Uhr Fit sein mit 60 plus
Fit & Aktiv Studio
Petra Schlösser 02204 52873

Donnerstags 09:45 - 11:00 Uhr Fitnessgymnastik
Halle Schwerfelstraße
Dagmar Tausch 02204 66284

Donnerstags 15:30 - 17:00 Uhr Fitnessgymnastik
Sporthalle Mohnweg
Dagmar Tausch 02204 66284

Sport für Paare

Donnerstag, 10:00 - 11:30 Uhr

Turnhalle Kippekausen
Herbert Wingen & Monika Sidlo-Scheuch
02204 67275

Fitness für Paare

Montag 20:00 bis 21:45 Uhr

Turnhalle Kippekausen
Dagmar Tausch
02204 66284



Spezial-Kinderkurse

Bewegung mal anders

Capoeira NEUER KINDERKURS ab 12J

Capoeira ist bekannt als ein brasilianischer Kampftanz mit Wurzeln in Afrika, der Elemente aus dem Bereich Tanz, Akrobatik und Musik in sich vereint. Die Lehre von Capoeira fördert bei den Teilnehmern die Konzentrationsfähigkeit, das Rhythmusgefühl, die Balance sowie die Flexibilität. Zusätzlich wird die Fähigkeit des improvisierens und die Motorik verbessert. Bei dieser Sportart wird die gesamte Körpermuskelatur beansprucht und gestärkt. Natürlich findet all dies in einer angenehmen und spielerischen Atmosphäre statt, die vor allem Spaß machen soll.



Do 17:00 - 18:00 Uhr Halle Mohnweg
(29.08.2019 - 13.02.2020 20x60 Min.)

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

TVR-Mitglieder: 80€
Nicht-Mitglieder: 160€





Spezialkurse

Außergewöhnliches für Ihre Physis und Ihren Geist

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: 02.09.2019—18.02.2020 (21x60 Minuten)
TVR-Mitglieder: 52,50€ / Nicht-Mitglieder: 147€

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

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 Gabrile ist Yoga-Lehrerin (IYGK) und praktiziert Yoga seit 30 Jahren. Sie ist Körpertherapeutin (Postural-Integration, Biodynamische Massage, Gestalttherapie) und Kinderkrankenschwester.

Mittwoch, 17:00 - 18:30 Uhr und 19:00 - 20:30 Uhr
Zeitraum: 28.08.2019—19.02.2020 (22x90 Minuten)
TVR-Mitglieder: 110€ / Nicht-Mitglieder: 220€

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

Yoga NEU

Hatha Yoga: ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Meditation: Ganzheitliche Übungen, die Körper und Geist beruhigen sollen und dabei das Bewusstsein und die Konzentration fördern. Atemübungen: Gezielte Förderung der Wirbelsäule und des Hals- Nackenbereichs durch spezielle Atemtechniken in Kombination mit rückenstärkenden Übungen.

Freitags 18:45 - 20:15 Uhr

Zeitraum: 30.08.2019—14.02.2020 (20x90 Minuten)
TVR-Mitglieder: 100€ / Nicht-Mitglieder: 200€

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



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 - 20:30 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: 28.08.2019—19.02.2020 (22x)
TVR-Mitglieder: 110€ / Nicht-Mitglieder: 220€

Kursleitung: Aimin Feng, Diplom für chines. Taiji/Qigong 02204 7038816 oder 01579498547

Kurs 69 und 70 Taiji

Montags von 12:00 - 13:30 Uhr
im Fit & Aktiv Studio
(Wilhelm-Klein-Straße 18-20)

Zeitraum: 16.09. - 09.12.2019 (13x)

16.9 | 23.9 | 30.9 | 7.10 | 14.10 | 21.10 | 28.10 |
4.11 | 11.11 | 18.11 | 25.11 | 2.12 | 9.12

TVR-Mitglieder: 84,50€
Nicht-Mitglieder: 169€

Freitags von 17:00 - 18:30 Uhr
im Fit & Aktiv Studio
(Wilhelm-Klein-Straße 18-20)

Zeitraum: 30.08.2019 - 14.02.2019 (12x)

20.9 | 27.9 | 4.10 | 11.10 | 18.10 | 25.10 | 8.11 |
15.11 | 22.11 | 29.11 | 6.12 | 13.12

TVR-Mitglieder: 78€
Nicht-Mitglieder: 156€

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.



Beitragsordnung

wie viel kostet es?



Beitragsordnung

gemäß § 5 der Satzung
und Vorstandsbeschluss zum 01.01.2019

Wickenpfädchen 11, 51427 Berg. Gladbach
Tel.: 02204/60349, Fax: 02204/962699
Mail: info@tv-refrath.de * www.tv-refrath.de
Gläubiger ID: DE98ZZZ00000537525

1. Beitragshöhe

vierteljährlich

a) Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	45,00 Euro
b) Auszubildende, Studenten spätestens bis zum 25. Lebensjahr	45,00 Euro
c) Mitglieder über 18 Jahre	57,00 Euro
d) Mitglieder ab vollendetem 65. Lebensjahr	42,00 Euro
e) Inaktive Mitglieder	15,00 Euro
f) Familienbeitrag (wird erhoben für mindestens 3 Personen einer Familie)	132,00 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	99,00 Euro

Die Aufnahmegebühr wird per Einmalbetrag am ersten Bankarbeitstag des Folgemonats vom Konto abgebucht.
Der **Aufnahmebeitrag** und der **laufende Beitrag** sind **Bringschulden**. Die **Beiträge** werden jeweils zum ersten Bankarbeitstag eines jeden Quartals eingezogen. Für neue Mitglieder wird die erste Beitragszahlung am ersten Bankarbeitstag des Folgemonats fällig.
Die Beitragszahlung erfolgt mindestens vierteljährlich im Voraus über ein Geldinstitut durch das SEPA-Basis-Lastschriftverfahren. **Beitragsrechnungen** werden grundsätzlich nicht erstellt.

3. Zusatzbeiträge der Abteilungen

Abteilung	Monatlich	Vierteljährlich	Jährlich
Fit & Aktiv Studio	47,00 - 49,00	141,00 - 147,00	564,00 - 588,00
Badminton Hobbyspieler	5,00	15,00	60,00
Badminton Wettkampfspieler	9,00 – 50,00	27,00 – 150,00	108,00 – 600,00
Cheerleading	4,00	12,00	48,00
Fechten	3,00	9,00	36,00
Floorball	3,00	9,00	36,00
Handball	3,00	9,00	36,00
Kampfsport	1,60	4,80	19,20
Koronarsport	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
Tanzen	3,00	9,00	36,00
Turnriege	10,00	30,00	120,00
Volleyball	2,50	7,50	30,00

4. Beitragsänderungen wegen Erreichen der Altersgrenzen (18 bzw. 65) werden automatisch vorgenommen.
Schulbescheinigungen, die zu einer weiteren Ermäßigung berechtigen, können unaufgefordert vorgelegt werden. Alle Änderungen werden ausschließlich 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 2 Wochen der Rechtsweg bestritten wird. Nach § 6 d) der Satzung kann das säumige 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.

Kursprogramm

Wochenübersicht zu den verfügbaren Kursen

	Kinder Kurse	Erwachsenen Kurse
Montagskurse	FUN KIDS	Bodymix Wirbelsäulentraining Fit mit Baby Taiji Bodyfitness
Dienstagskurse	FUN KIDS	Qigong Stretch and Relax Zumba Powerfitness
Mittwochskurse	Abenteuerturnen Alles mit dem Ball ab 5J. Alles mit dem Ball 1 & 2 SJ Alles mit dem Ball 3 & 4 SJ	Fit & Gesund Sitzgymnastik Wassergymnastik Yoga Taiji
Donnerstagskurse	Alles mit dem Ball Eltern-Kind-Turnen 1-2 J Eltern-Kind-Turnen 2-3 J Capoeira	Form & Figur Bodystyling
Freitagskurse	Alles mit dem Ball ab 4J. Akrokids XS Akrokids M Akrokids XL	PZT für die Frau Yoga Taiji
Samstagskurse	FUN KIDS	

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 28.08.2019 und endet vor den Karnevalstagen am Mittwoch, den 19.02.2020.
3. An folgenden Tagen finden **keine** Kurse statt:
Donnerstag, den 03.10.2019 (Tag der Deutschen Einheit)
Montag, den 14.10 – Sonntag, den 27.10.2019 (Herbstferien)
Fr, den 01.11.2019 (Allerheiligen)
Mo, den 23.12.2019 bis Mo, den 06.01.2020 (Weihnachtsferien)
4. Sie können sich mit dem Anmeldeformular online anmelden. Alternativ können Sie es ausdrucken und geben dieses einfach ausgefüllt in unserer Geschäftsstelle oder bei der Kursleitung ab.
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. Das Wiederanmelde Formular gibt's beim Kursleiter.
- Der übernächste Kursabschnitt beginnt am Mittwoch, den 26.02.2020
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!



In unserem Familienbetrieb finden Sie eine grosse Auswahl an hausgemachten Spezialitäten



- mehrfach mit Gold prämierte Fleischwurst
- Fleisch- und Wurstwaren aus eigener Herstellung
- hausgemachte frische Salate
- für Ihre Feier Buffets mit heissen Braten
- 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
Dolmanstrasse 1-3, 51427 Bergisch Gladbach-Refrath
Tel. 02204-641 26**

Fit & Aktiv



Kurse

Cardio

Zirkel

mit unseren Partnern:

