



Gesundheit und Sport

Bewegung in Wuppertal

1 | **2019** Stadtsportbund
Wuppertal e.V.



„Max Möglich träumt zuhause vom nächsten Heimsieg.“

www.gwg-wuppertal.de
www.facebook.com/GWGWuppertal/



Ein weiteres Plus der guten Nachbarschaft:
Freundin Vanessa wohnt nur eine Wurflänge entfernt.

Bei uns gibt es Wohnungen mit Rabatten für Auszubildende und Studenten, damit Sie sich ein Leben in den eigenen vier Wänden so früh wie möglich leisten können.

GWG: Ihr Platz zum Leben.



Wohnen in Wuppertal

TELEFONISCH

SPORT-U.GESUNDHEITZENTRUM

Telefon 02 02 – 45 60 56

STADTSPORTBUND W'TAL e.V.

Telefon 02 02 – 45 60 55

SportBildungswerk Außenst. W'TAL

Telefon 02 02 – 45 60 56

SPORTJUGEND WUPPERTAL

Telefon 02 02 – 45 60 57

In der Zeit:

Montag – Freitag
von 9.00 bis 13.00 UHR

Montag – Donnerstag
von 14.00 bis 15.00 UHR

SCHRIFTLICH

Anmeldeformular
s. vorletzte Seite

STADTSPORTBUND WUPPERTAL e.V.
SPORT-U.GESUNDHEITZENTRUM
SPORTBILDUNGSWERK Außenst. W'TAL
SPORTJUGEND WUPPERTAL

Bundesallee 247, 42103 Wuppertal

per FAX

FAX.NR.: 02 02 – 45 15 79

per Computer

<http://www.sportangebote-wuppertal.de>

<http://www.stadtsportbund-wuppertal.de>

Email: ssb-wuppertal@t-online.de

PERSÖNLICH

In der Geschäftsstelle
Bundesallee 247
42103 Wuppertal

Montag – Freitag
von 9.00 bis 13.00 Uhr

Montag – Donnerstag
von 14.00 bis 15.00 Uhr

**Anmeldung & Information
ab 10.12.2018**

Übersicht

Informationen, Anmeldung etc.	3
Wir über uns	10
Sportangebote	16
Rehabilitationssport	16
Bewegungsangebote für Kinder	22
Kurse im Wasser	24
Fit im Alter	28
Gesundheit und Entspannung	30
Fitness und SportSpiele	38
Workshops	46
Outdoor - Kurse	50
Qualifizierung im Sport Bergisch Land	53
Sportjugend	54
Sportabzeichen in Wuppertal	56
Kursangebote von Vereinen	57
Öffentliche Verkehrsverbindungen zu den Sportstätten	61
Stichwortverzeichnis	64
Anmeldekarte	67

Herausgeber:

Stadtsportbund Wuppertal e.V.

Sport- und Gesundheitszentrum des SSB

SportBildungswerk des Landessportbundes Aussenst. Wuppertal

Sportjugend Wuppertal

(c) Titelbild: iofoto/fotolia.com

Kursübersicht

	Vormittag	Nachmittag	Abend
Montag	Reha Wirbelsäule Qi Gong Osteoporosegymn. Bewegung f. d. Hüftgelenk Nordic Walking	Sport i.d. Krebsnachsorge Sport f. Diabetiker Yoga Bodyforming Lungensport Fitness u. Sportspiele Nordic Walking Tai - Chi - Chuan Fitness für den Rücken Fitnessgymnastik Reha Wirbelsäule Reha Wassergymn. Qi Gong Faszien-Training	Fitness u. Sportspiele Pilates & Rückenfit Fitness f.d. Rücken Koronarsport Aqua-Fitness Funktionsgymn. Krafraining Bodyforming Fitnessgymn. Wiedereinsteiger/innen Reha Wirbelsäule Badminton Zumba® Faszien-Training Nordic-Walking 3D-Rücken-Konzept
Dienstag	Fit im Alter ATP Bodyshape mit Steps Fitness f.d. Rücken	Yoga Reha Wassergymnastik Aqua-Fitness Skigymnastik YogaFitness	Reha Wassergymn. Wasserg. f. Diabetes Koronarsport Fitnessgymn. Yoga Aquafitness. f. Pfundige Fitness für Männer Aquafitness Zumba® Gold
Mittwoch	Aqua-Fitness Sport i.d. Krebsnachsorge Fitness f.d. Rücken	Fitness f. d. Rücken Koronarsport Feldenkrais Wassergymn. f. Diabetes Pilates & Rückenfit Nordic - Walking Reha Wirbelsäule	Zumba® Fitness f.d. Rücken Aqua-Fitness Bodyforming Koronarsport Nordic Walking Aquafitness. f. Pfundige ATP
Donnerstag	Funktionsgymn. Reha Wassergymn.	Aqua-Fitness Wiedereinsteiger/innen Pilates & Rückenfit Nordic - Walking Bodyforming Reha Wirbelsäule Reha Orthopädie Wasser	Fitness f. d. Rücken. YogaFitness Bodyshape Aqua-Fitness Bodyforming Nordic - Walking BoxFitness Fitnessgymnastik Fatburner Badminton
Freitag		Reha Orth. Wassergymn. Yoga	Fit von Kopf bis Fuß Spielen und Bewegung
Samstag	Zumba® PME meets Yoga Spielturnen Aqua-Fitness Klangschale	Feldenkrais-Methode Golf Segeln Canadier Boule Eltern-Kind	Sport in der Krebsnachsorge
Sonntag	Segeln	Boule Erwachsene Golf	

KURS GEBÜHREN

Die Zahlung der Kursgebühren kann per Überweisung, per Lastschrift oder bar in der Geschäftsstelle erfolgen:

Kontoverbindungen:

Kurs 191001 - 191302

sowie Rehabilitationssport-Angebote

Sport- und Gesundheitszentrum

IBAN: DE 73 3305 0000 0000 5303 29

BIC: WUPSDE33XXX (SSK W'tal)

Kurs 191501 - 191524

SportBildungswerk LSB, Außenstelle W'tal

IBAN: DE 64 3305 0000 0000 5383 48

BIC: WUPSDE33XXX (SSK W'tal)

Aus- und Fortbildungen

Qualifizierungszentrum Berg. Land

IBAN: DE 83 3425 0000 0001 0324 57

BIC: SOLSDE33XXX (SSK Solingen)

Ganz wichtig !!!

**Bitte Kursnummer und Namen bei der Einzahlung
unbedingt angeben!**

Anmeldeverfahren

Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung (per Post oder Mail).

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr innerhalb von 10 Tagen auf das entsprechende Konto bei der Stadtparkasse Wuppertal. Sie können uns aber auch eine Einzugsermächtigung erteilen – siehe Formular für die schriftliche Anmeldung (vorletzte Seite). Wenn Sie an unserem Lastschriftverfahren teilnehmen, werden wir die Kursgebühr zu Kursbeginn Ihrem Konto belasten.

Ermäßigung:

TeilnehmerInnen in besonderer wirtschaftlicher Situation (z.B. TN mit Wuppertal-Pass) können Ermäßigungen für die Kurse des Sport- und Gesundheitszentrums und des SportBildungswerkes gewährt werden. Bitte sprechen Sie uns an.

Gebühren-Rückerstattung:

Jede Anmeldung ist grundsätzlich verbindlich.

Bei Abmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn wird der Kursbeitrag abzüglich 7,00 EUR Bearbeitungsgebühr zurückgezahlt.

Einwilligungserklärung gemäß Artikel 6 Abs. 1 lit. a) i.V.m. Artikel 7 DSGVO

1. Vorbemerkung

Der Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V., dessen Mitgliedsorganisationen (die rechtlich selbständigen Stadt- und Kreissportbünde und Sportfachverbände in Nordrhein-Westfalen), die diesen angeschlossenen regionalen Untergliederungen und das SportBildungswerk des Landessportbundes NRW e.V. bilden als Zusammenschluss das Verbundsystem des organisierten Sports in Nordrhein-Westfalen. In diesem Verbundsystem bieten die genannten Organisationen Qualifizierungs- und Bildungsmaßnahmen für alle am Verbundsystem Beteiligten einschließlich der diesen angeschlossenen Sportvereinen und deren Mitglieder an und unterhalten auch ein Lizenzsystem zur Qualitätssicherung im organisierten Sport. In diesem Zusammenhang ist die Verarbeitung personenbezogener Daten unabdingbar.

Der Schutz Ihrer personenbezogenen Daten hat für den Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V., dessen Mitgliedsorganisationen (die rechtlich selbständigen Stadt- und Kreissportbünde und Sportfachverbände in Nordrhein-Westfalen), die diesen angeschlossenen regionalen Untergliederungen und dem SportBildungswerk des Landessportbundes NRW e.V. höchste Priorität. Die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten wird u.a. durch die EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und das Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) geregelt. Personenbezogene Daten sind Einzelangaben über persönliche oder sachliche Verhältnisse einer bestimmten oder bestimmbaren natürlichen Person.

2. Verwendung der Daten

Die von Ihnen in den Vertragsunterlagen bei der Anmeldung zu einer Qualifizierungs- und Bildungsmaßnahme und/oder im Zusammenhang mit dem Erwerb einer Lizenz angegebenen personenbezogenen Daten werden ausschließlich zum Zwecke der Vertragsabwicklung verwendet. Zu diesem Zweck werden die folgenden Daten verarbeitet: Name, Vorname, Geschlecht, Titel, Geburtsdatum, Datum der Datenerfassung, Bankverbindung, E-Mail-Adresse, Telefonnummern, Lizenzerteilung, sonstige Qualifikationen im organisierten Sport. Ihre Daten werden in einer durch den Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. und dem SportBildungswerk des Landessportbundes NRW e.V. betriebenen Datenbank gespeichert, auf die der Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V., dessen Mitgliedsorganisationen, die diesen angeschlossenen regionalen Untergliederungen und das SportBildungswerk des Landessportbundes NRW e.V. Zugriff nach Maßgabe der jeweils getroffenen Nutzungsvereinbarung haben.

3. Ihre Einwilligung zur Datenerhebung, Datenverarbeitung und Datennutzung

Ihre personenbezogenen Daten werden, soweit die Verarbeitung nicht bereits zur Erfüllung eines Vertragsverhältnisses erforderlich ist (z.B. im Rahmen der Erteilung einer Lizenz oder der Teilnahme an einer Veranstaltung), aufgrund Ihrer freiwillig erteilten Einwilligung dauerhaft, längstens solange, bis Sie diese Einwilligung widerrufen, gespeichert und verwendet. Mit Ihrer Einwilligung stimmen Sie einer Verwendung der Daten durch den Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V., dessen Mitgliedsorganisationen, die diesen angeschlossenen regionalen Untergliederungen und durch das SportBildungswerk des Landessportbundes NRW e.V. im Rahmen der hier

beschriebenen Zweckbestimmung ausdrücklich zu. Die im Verbundsystem des organisierten Sports in Nordrhein-Westfalen zusammengeschlossenen Verbände und deren zugriffsberechtigten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind vertraglich zur Einhaltung datenschutzrechtlicher Vorschriften verpflichtet.

4. Werbliche Nutzung Ihrer Daten

Der Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V., dessen Mitgliedsorganisationen (die rechtlich selbständigen Stadt- und Kreissportbünde und Sportfachverbände in Nordrhein-Westfalen), die diesen angeschlossenen regionalen Untergliederungen und das SportBildungswerk des Landessportbundes NRW e.V. verwenden Ihre personenbezogenen Daten ausschließlich zu eigenen Werbezwecken, um per Brief oder per E-Mail auf eigene Angebote und Leistungen hinzuweisen (z.B. auf geeignete Maßnahmen im Rahmen des Lizenzerwerbs oder der Lizenzverlängerung).

5. Widerruf bzw. Ablehnung der Einwilligung und deren Folgen

Sie haben die Möglichkeit, die von Ihnen hiermit erteilte Einwilligung jederzeit gegenüber dem Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V., dem SportBildungswerk des Landessportbundes NRW e.V. oder der Stelle, der Sie die Einwilligung erteilt haben, mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Im Fall des Widerrufs ist eine Teilnahme am Qualifizierungs- und Lizenzsystem im Verbundsystem des organisierten Sports in Nordrhein-Westfalen leider nicht mehr möglich. Gleiches gilt für die Ablehnung der Erteilung der Einwilligung.

Einwilligungserklärung

Mit meiner Anmeldung (Anmeldebogen Seite 67) willige ich ein, dass die von mir im Rahmen des Anmeldeverfahrens zu einer Qualifizierungs- und Bildungsmaßnahme bzw. im Rahmen des Lizenzerwerbs freiwillig erteilten personenbezogenen Daten

- dauerhaft, spätestens bis zum Zeitpunkt des Zugangs meines Widerrufs dieser erteilten Einwilligung gespeichert werden,
- durch alle im Verbundsystem des organisierten Sports in Nordrhein-Westfalen und vertraglich der Datenverwaltungsbank „VeasySport“ angeschlossenen Verbände im Rahmen des vorgeschriebenen Zwecks einschließlich zu eigenen werblichen Zwecken verwendet werden dürfen.

Diese Einwilligungserklärung kann ich jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.

Mir ist bewusst, dass im Fall des Widerrufs eine weitere Teilnahme am Qualifizierungs-, Bildungs- und Lizenzsystem im Verbundsystem des organisierten Sports in Nordrhein-Westfalen nicht mehr möglich ist.

Die Informationspflichten habe ich zur Kenntnis genommen.

Hinweis: Erfolgt eine Anmeldung zu einer Qualifizierungs- und Bildungsmaßnahme über das Online-Portal, erfolgt die Einwilligung durch Bestätigung der Schaltfläche „Einwilligungserklärung zur Datenverarbeitung“.

Wir über uns



StadtSportbund Wuppertal e. V.



Der StadtSportbund Wuppertal e.V. ist die Dachorganisation und Interessenvertretung der Wuppertaler Turn- und Sportvereine. Als Informations- und Beratungsstelle in Fragen rund um den Sport steht er nicht nur den Vereinen, sondern auch den sportinteressierten Wuppertaler BürgerInnen zur Verfügung.

Nähere Auskünfte erteilt die Geschäftsstelle:

StadtSportbund Wuppertal e.V., Bundesallee 247, 42103 Wuppertal

Hannelore Quiencke, Sekretariat

Tel.: 02 02 – 45 60 55

Fax : 02 02 – 45 15 79

Montag – Freitag

9.00 – 13.00 Uhr

Montag – Donnerstag

14.00 – 15.00 Uhr

und nach Vereinbarung.

per Internet

<http://www.stadtsportbund-wuppertal.de>

per eMail

ssb-wuppertal@t-online.de

Darüberhinaus stehen Ihnen auch die Mitglieder des Vorstandes des StadtSportbundes gerne für Fragen zur Verfügung.



von links:

Medienwart Wolfram Lumpe, Sportjugend-Vorsitzender und
Kassenwart Stefan Langerfeld, Geschäftsführer Volkmar Schwarz,
Stellv. Vorsitzender Dirk Dörner, Sportwartin Suse Hartmann,
Beisitzer Ralf Beckmann, Vorsitzender Peter Stroucken

Sport- und Gesundheitszentrum



Das 'Sport- und Gesundheitszentrum' des Stadtsportbundes Wuppertal e.V. hat sich zur Aufgabe gestellt, den Wuppertaler BürgerInnen eine gesundheitsfördernde Lebensführung zu erleichtern.

Unser Angebot umfaßt vor allem gesundheitsbezogene Bewegungsangebote, aber auch zunehmend Breitensportorientierte Kurse, die vielfach in Zusammenarbeit mit den Wuppertaler Sportvereinen durchgeführt werden.

Unter der Leitung qualifizierter KursleiterInnen erhalten Sie Anregungen zu Bewegungsformen, die auf Ihre besondere gesundheitliche Situation abgestimmt sind.

Mitmachen kann und soll jeder, der Lust hat, insbesondere aber alle, die dem Bewegungsmangel vorbeugen wollen.

Wir bitten alle InteressentInnen mit gesundheitlichen Risiken oder Beschwerden vor der Teilnahme an den Sportkursen mit ihrem Arzt Rücksprache zu nehmen.

Nähere Informationen zu den Kursangeboten erhalten Sie beim:

Sport- und Gesundheitszentrum

Carola Schröder	- schroeder@stadtsportbund-wuppertal.de
Petra Ludenberg	- ludenberg@stadtsportbund-wuppertal.de
Kai Niedzwiadek	- niedzwiadek@stadtsportbund-wuppertal.de
Hannelore Quiencke	- quiencke@stadtsportbund-wuppertal.de
Katja Rikl	- rikl@stadtsportbund-wuppertal.de
Martina Maiworm	- maiworm@stadtsportbund-wuppertal.de

Bundesallee 247, 42103 Wuppertal

Tel.: 02 02 – 45 60 56

Fax : 02 02 – 45 15 79



Sportjugend Wuppertal



Die Sportjugend Wuppertal ist die Jugendorganisation des Stadt-sportbundes Wuppertal und damit der Dachverband der ca. 22.500 Kinder und Jugendlichen (bis 18 Jahre) in 227 W'taler Sportvereinen. Der Jugendverband 'Sportjugend' ist Mitglied im Jugendring Wuppertal e.V.; im Rahmen der 'Jugendhilfe' ist er auch sportübergreifend tätig.

Aufgabenstellungen und Handlungsfelder:

- Allgemeine Beratung und Information
- Lehrgangs- und Bildungsarbeit (Gruppenhelfer-, Jugendleiter-/ Übungsleiter-Aus- u. Fortbildungen, Fortbildungen für KiTas, Schulen/Lehrer, u.a.m.)
- Soziale Arbeit und Sport (Durchführung von Modellprojekten und Programmen)
- Koordinierung von Bewegungs-, Spiel- u. Sportangeboten in Schulen, Kindertagesstätten
- Allgemeine und sportliche Jugendarbeit (u.a. Durchführung von Spielaktionen und Spielfesten, Ausleihe von Sport- und Spielmaterialien, Breitensport-Aktionen, Sport im Elementarbereich)
- Jugend- und Sportpolitische Interessenvertretung
- Öffentlichkeitsarbeit.

Bei Fragen:

Sportjugend Wuppertal / Geschäftsstelle
Jugendbildungsreferent: Gottfried Deter
Fachkraft "NRW bewegt seine Kinder": Katja Rikl
Fachkraft "Integration durch Sport": Azza El-Afany
Bundesallee 247, 42103 Wuppertal, Tel.: 02 02 – 45 60 57
E-mail: sportjugend-wuppertal@t-online.de
Internet: www.sportjugend-wuppertal.de

Weitere Ansprechpartner der SJ Wuppertal

Jugendvorstand

1. Vorsitzender	Stefan Langerfeld
2. Vorsitzende	Katrin Möhlmann
Kassenwart	Christian Mikosch
Jugendsprecher/in	Sabrina Hölschen
Jugendsprecher/in	Jens Matthey
Jugendsprecher/in	Daniel Maiworm
Beisitzer	Jannik Hensel
Beisitzer	Amine Simoh
Ehrenmitglied	Kurt A. Rosenberger

SportBildungswerk Stadtsportbund Wuppertal e.V.



Das SportBildungswerk des Landessportbundes NRW

Bürgernahe Weiterbildungsangebote eines zertifizierten Anbieters

Das Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen verlangt von allen gesetzlich anerkannten Weiterbildungseinrichtungen die Modernisierung und Neuorientierung des Weiterbildungsangebots nach aktuellen gesellschaftlichen und bildungspolitischen Bedarfen zur Aufgabe.

Diese vom Gesetzgeber geforderte inhaltliche und angebotsstrukturelle Ausrichtung an den Anforderungen des Weiterbildungsgesetzes wird von allen Außenstellen des SportBildungswerkes umgesetzt.

Das SportBildungswerk unterzieht sich zudem seit 2008 regelmäßig einer externen Beurteilung seines Qualitätsmanagements nach den Standards der „European Foundation for Quality Management“ (EFQM). Im Januar 2014 wurde dem SportBildungswerk im Rahmen der Re-zertifizierung das zweite EFQM-Level „Recognised for Excellence, 4 Stars“ bestätigt.



Systematisches Qualitätsmanagement ist damit ein weiteres Merkmal, das gegenüber dem Gesetzgeber, unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern, unseren Kunden und Kooperations-Partnern Nachweis ist für unser Versprechen, ständig unsere Leistungsstandards zu verbessern. Diese konsequente Qualitätsorientierung dient der dauerhaften Sicherung unserer seit mehr fast 40 Jahren erfolgreichen Weiterbildungseinrichtung des Sports in NRW mit jährlich über 100000 Teilnehmer/innen. Das SportBildungswerk bietet den Bürgern mehr als 7500 Sport- und Bewegungskurse, bewegungsorientierte Ausgleichsangebote für Berufs-, Arbeits- und Alltagsbelastungen, Qualifizierungsangebote für ehrenamtliche Tätigkeit mit Sportgruppen oder im Vereinsverwaltungs- und Führungsbereich sowie Grund- und Erweiterungs-Qualifizierungen für haupt- und nebenberuflich Tätige in Sport-, Bewegungs-, Gesundheits- und Sozialberufen.

Unser Motto für unsere Teilnehmer/innen und Interessenten:

„Finde heraus, was gut für Dich ist“!

Wir haben die Entdeckungsangebote!

Das SportBildungswerk des Landessportbundes NRW

Bürgernahe Weiterbildungsangebote eines zertifizierten Anbieters

Allgemeine Kurs- und Teilnahmebedingungen

Das SportBildungswerk verpflichtet sich zur Durchführung der für die Veranstaltungen jeweils angegebenen Unterrichtsstunden. Anspruch auf Unterricht durch einen bestimmten Lehrgangs- oder Kursleiter besteht nicht.

Alle Kurse erfordern grundsätzlich eine Mindestteilnehmerzahl von ca. 10 Personen. Wird diese Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht und kommt der Kurs nicht zustande, erhalten Sie die eingezahlten Kursgebühren zurück.

Das SportBildungswerk übernimmt keinerlei Haftung für irgendwelche Schäden oder Verlust. Sportunfälle sind im Rahmen der Unfall- und Haftpflichtversicherung der Sporthilfe e.V. versichert.

Im gemeinsamen Interesse eines einfachen und sicheren Zahlungsverkehrs nutzen wir das Lastschriftverfahren. Die Kursgebühr wird dann erst kurz vor Kursbeginn von Ihrem Konto abgebucht.

Sie können uns dabei unterstützen, wenn Sie sich an diesem Verfahren beteiligen und uns auf der Anmeldekarte ein entsprechendes Mandat erteilen.

Im Rahmen des "Gesetzes zur Modernisierung der Weiterbildung" wurde das vielseitige Angebotsspektrum des SportBildungswerks in 14 Kategorien unterteilt. In den Bildungsplänen der Außenstellen sind sämtliche Kurs- und Lehrgangsangebote diesen Kategorien zugeordnet. Diese sind an folgendem Symbol zu erkennen:



Auf diese Weise erhalten Sie einen informativen Überblick über das Angebotsspektrum des SportBildungswerks und finden schneller das Angebot, das zu Ihnen passt. Die Kategorien finden sie unter www.sportangebote-wuppertal.de

Ihre SportBildungswerk-Außenstelle

Nähere Informationen:

SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal
Rolf Bergner

Bundesallee 247, 42103 Wuppertal

Tel.: 02 02 – 45 60 56

Fax.: 02 02 – 45 15 79

Email: bergner@stadtsportbund-wuppertal.de



Jubeln ist einfach.



treuewelt.sparkasse-wuppertal.de

**Wenn Ihre Sparkasse die Tickets
für die richtigen Spiele hat.**

TreueWelt
der Sparkasse Wuppertal



Rehabilitationssport

Sie leiden an einer **Herzkreislauferkrankung**, **Diabetes**, **Krebs**, einer **orthopädischen Erkrankung** oder einer **Lungenkrankheit**? Mit Hilfe des Sports können Sie aktiv zur Förderung Ihrer Gesundheit beitragen.

Der Rehabilitationssport wirkt ganzheitlich, stärkt und verbessert Ihre Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Die Übungen sind auf Ihre Bewegungsmöglichkeiten abgestimmt und werden von kompetenten Kursleiterinnen angeleitet. Falls Ihre Ärztin/Ihr Arzt es für erforderlich hält, kann sie/er Ihnen bei den genannten Erkrankungen eine Verordnung für den Rehabilitationssport ausstellen. Das dafür notwendige Formular erhalten Sie beim Sport- und Gesundheitszentrum des Stadtsportbundes.

Ambulante Herzsportgruppen

Patientinnen und Patienten mit Herzkreislauferkrankungen, insbesondere nach Herzinfarkt, erhalten unter ärztlicher Betreuung und unter Anleitung einer HerzsportübungsleiterIn ein gezieltes körperliches Aufbautraining, das die allgemeine Leistungsfähigkeit verbessert und das Wohlbefinden steigert. Sie können lernen, die nach der Herzerkrankung verbleibenden Ressourcen angstfrei zu nutzen. Angeboten werden Gymnastik, Spiele und Ausdauerübungen, die sich an den individuellen Belastungswerten der TeilnehmerInnen orientieren. Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt, ob für Sie die Herzsportgruppe in Frage kommt und ob Sie eine Rehabilitationssportverordnung erhalten können.

Ambulante Herzsportgruppen finden statt in:

Sporthalle Adlerbrücke, Barmen
Sportzentrum Süd, Cronenberg
Turnhalle Bundesallee, Elberfeld
Turnhalle Scheidtstr., Ronsdorf
Turnhalle Goerdelerstr., Vohwinkel
Helios Klinik Bergisch Land, Ronsdorf

Bewegung und Sport in der Krebsnachsorge für Frauen

Zusätzlich zu den anderen körperlichen und seelischen Folgen, die eine Krebserkrankung mit sich bringt, ist bei brustkrebsoperierten Frauen die Beweglichkeit im Arm-Schulter-Bereich eingeschränkt. Bei diesem speziellen Bewegungsangebot können Sie unter gleich Betroffenen lernen, Ihre Beweglichkeit zu verbessern und Ihr Wohlbefinden zu stärken. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Ärztin bzw. Arzt, denn das Sportangebot in der Krebsnachsorge kann ärztlich verordnet werden.

Wassergymnastik und Aquafitness

Hinweis: Die Kurse finden außerhalb der öffentlichen Badezeit statt.

- Stadtbad Uellendahl, Röttgen 149, Wuppertal Uellendahl
Kursleitung: Birgit Biermann

Gymnastik und Fitnesstraining

- GH der ETG, Hesselberg 81, Wuppertal-Barmen
Kursleitung: Birgit Biermann

Rehabilitationssport

Lungensport

Sind Sie chronisch atemwegserkrankt und verzichten Sie deshalb auf Bewegung, auf Sport und damit auf Kontakte und Lebensfreude?

Lassen Sie sich ermutigen dies zu ändern.

Wir laden Sie zu einem auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmtes Sportangebot ein. Machen Sie die Erfahrung, dass noch vieles möglich ist:

- Verbesserung des Atemvorganges und Stabilisierung der Erkrankung
- Verbesserung des Allgemeinzustandes
- Steigerung der Belastbarkeit und Erhöhung der Leistungsfähigkeit
- Einbindung in eine Gruppe gleichartig Erkrankter, neue Kontakte
- Freude an der Bewegung und die Ermutigung auch in der Freizeit Neues zu wagen

Sie erfahren kontrollierte körperliche Bewegung ohne Atemnot und dosierte Belastung ohne Stress auszuüben.

191252 Mo. 16.30 – 17.30 Uhr Angelika Huppertsberg-Mehling
TH Helmholtzstr. 40

191255 Mo. 17.30 – 18.30 Uhr Angelika Huppertsberg-Mehling
TH Helmholtzstr. 40

191256 Mo. 16.45 – 17.45 Uhr Laura Laerbusch
GR 1 Sph Heckinghausen,
Heckinghauser Str. 24

Sport für Diabetiker

Als Diabetikerin und Diabetiker wissen Sie, dass Bewegung eine wichtige Maßnahme zur Behandlung Ihres Diabetes ist. Sportliche Aktivität unterstützt das Abnehmen, die Stoffwechsellage kann sich verbessern und nicht zuletzt bereitet sie auch jede Menge Spaß.

Mit diesem Angebot finden Sie endlich eine Sportgruppe, die auf Ihre individuelle Belastbarkeit eingeht und auf die Besonderheiten Ihrer Diabeteserkrankung Rücksicht nimmt. Auch wenn Sie längere Zeit keinen Sport mehr getrieben haben, sind Sie in dieser Gruppe richtig aufgehoben.

191250 Mo. 16.30 – 17.30 Uhr Janett Wierzba
TH Peterstr. 26

191251 Mo. 17.30 – 18.30 Uhr Janett Wierzba
TH Peterstr. 26

Wassergymnastik für Diabetiker

Dieses Angebot richtet sich an Diabetiker (TypII), die durch die Wirksamkeit des Trainings im Wasser ihre allgemeine Leistungsfähigkeit verbessern, und ihren Blutzuckerspiegel dauerhaft senken möchten. Gelenkschonendes moderates Herz- Kreislauftraining wird durch den Auftrieb des Wassers ermöglicht und bei gymnastischen Übungen die Muskulatur gekräftigt.

191254 Mi. 16.00 – 16.45 Uhr Katja Lindlahr
Schwimmoper
Südstr. 29

191253 Mi. 16.50 – 17.35 Uhr Katja Lindlahr
Schwimmoper
Südstr. 29

Gymnastik bei orthopädischen Erkrankungen

Ihr Rücken spielt Ihnen einen Streich? Sie leiden an einem Lumbalsyndrom (Bandscheibenvorfall) oder einer degenerativen Erkrankung der (Lenden-) Wirbelsäule? Sie hatten eine Rückenoperation oder haben eine stationäre bzw. ambulante Rehamaßnahme erfolgreich durchlaufen und möchten nun das Erreichte festigen oder weiter darauf aufbauen? Dieses Rehasportangebot bietet Ihnen ein dosiertes Muskelaufbautraining, die Schulung neuer Haltungs- und Bewegungsmuster sowie Entspannungsübungen.

191260 Mo. 16.30 – 17.30 Uhr Alexander Schweitzer
TH Aue, Bundesallee 30

191261 Mo. 17.30 – 18.30 Uhr Alexander Schweitzer
TH Aue, Bundesallee 30

191266 Mo. 10.00 – 11.00 Uhr Frank Wüstermann
GH ETG
SpH Hesselberg 81

191267 Mo. 20.00 – 21.00 Uhr Tanja Vogt
Jugendraum Küllenhahn
Küllenhahner Str. 130

191268 Mi. 13.30 – 14.30 Uhr Birgit Leutheuser
Jugendraum Küllenhahn
Küllenhahner Str. 130

191269 Mi. 14.30 – 15.30 Uhr Birgit Leutheuser
Jugendraum Küllenhahn
Küllenhahner Str. 130

191265 Do. 17.30 – 18.30 Uhr Monika Forster
TH Sternstr. 75
Kaufmännische Schule Ost

Siehe auch Fitness für den Rücken Seite 30 - 31.

Rehabilitationssport

Wassergymnastik bei orthopädischen Erkrankungen

191280 Mo. 14.30 – 15.15 Uhr Melanie Beckmann
Bewegungsbad
Helios Klinik Berg. Land,
Im Saalscheid 5

191281 Mo. 15.15 – 16.00 Uhr Melanie Beckmann
Bewegungsbad
Helios Klinik Berg. Land,
Im Saalscheid 5

191282 Mo. 16.00 – 16.45 Uhr Melanie Beckmann
Bewegungsbad
Helios Klinik Berg. Land,
Im Saalscheid 5

191288 Mo. 16.00 – 16.45 Uhr Bernd Maibach
Stadtbad Uellendahl,
Röttgen 149

- Nur für Frauen -

191270 Di. 15.40 – 16.25 Uhr Annette Weinfurter
SH Melanchthonstr. 11-13
Eingang Klingelholl

191271 Di. 16.30 – 17.15 Uhr Annette Weinfurter
SH Melanchthonstr. 11-13
Eingang Klingelholl

191283 Di. 19.15 – 20.00 Uhr Steffi Sticher
Bewegungsbad
Helios Klinik Berg. Land,
Im Saalscheid 5

191272 Do. 9.30 – 10.15 Uhr Birgit Leutheuser
Schwimmoper
Südstr. 29

191273 Do. 10.20 – 11.05 Uhr Birgit Leutheuser
Schwimmoper
Südstr. 29

191274 Do. 11.10 – 11.55 Uhr Birgit Leutheuser
Schwimmoper
Südstr. 29

191277 Do. 14.30 – 15.15 Uhr Ramona Raeder
Bewegungsbad
Helios Klinik Berg. Land,
Im Saalscheid 5

Rehabilitationssport

191278 Do. 15.15 – 16.00 Uhr Ramona Raeder
Bewegungsbad
Helios Klinik Berg. Land,
Im Saalscheid 5

191279 Do. 16.00 – 16.45 Uhr Ramona Raeder
Bewegungsbad
Helios Klinik Berg. Land,
Im Saalscheid 5

191275 Fr. 13.45 – 14.30 Uhr Dagmar Seeling
Schwimmoper
Südstr. 29

191276 Fr. 14.30 – 15.15 Uhr Dagmar Seeling
Schwimmoper
Südstr. 29

für Seniorinnen und Senioren im Tiefwasser

191287 Mo. 12.00 – 12.45 Uhr Bernd Maibach
Stadtbad Uellendahl,
Röttgen 149

für Seniorinnen und Senioren im Tiefwasser

191285 Mo. 14.00 – 14.45 Uhr Bernd Maibach
Stadtbad Uellendahl,
Röttgen 149

für Seniorinnen und Senioren im Tiefwasser

191286 Mo. 15.00 – 15.45 Uhr Bernd Maibach
Stadtbad Uellendahl,
Röttgen 149

Siehe auch Aquafitness Seite 24 - 27.



(c) LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

Spielturnen

Der Kurs vermittelt vielfältige Bewegungsmöglichkeiten, die auch immer wieder Freiraum für eigene Ideen lassen. Hierbei sind die Eltern sowohl Partner als auch Beobachter. Wir wollen gemeinsam toben, tanzen, springen...

Geschwisterkinder erhalten in den Kursen 183301 und 183302 20% Ermäßigung.

Für Eltern und Kinder ab Krabbelalter bis ca. 2 Jahren

191301 **Sa. 10.00 – 11.00 Uhr** Beate Milpetz
ab 19.01.19 TH Berufskolleg Elberfeld
22 X 1 Std. - € 96,80 Schleswiger Str. 12/14

Für Eltern und Kinder von 2 – 4 Jahren

191302 **Sa. 11.00 – 12.00 Uhr** Beate Milpetz
ab 19.01.19 TH Berufskolleg Elberfeld
22 X 1 Std. - € 96,80 Schleswiger Str. 12/14



(c) LSB NRW | Foto: Michael Grosler



Das HELIOS Klinikum Wuppertal ist offizieller Partner des Olympiastützpunktes Rhein-Ruhr

Mit der Kooperation wird für Kaderathleten aus dem Einzugsgebiet des Bergischen Landes ein umfassendes medizinisches Angebot abrufbar, das sowohl diagnostische als auch therapeutische Leistungen umfasst. Die somit vorgehaltene sportmedizinische Kompetenz kommt auch Freizeitsportlern zugute.

In seinen Fachabteilungen bietet das HELIOS Klinikum Wuppertal nahezu das gesamte medizinische Leistungsspektrum. An zwei Standorten, in Barmen und im Herzzentrum Elberfeld, arbeiten rund 2500 Mitarbeiter in Medizin, Pflege sowie kaufmännisch-technischen Bereichen und stellen sicher, dass Patientinnen und Patienten rund um die Uhr betreut werden – fachlich kompetent und menschlich.



HELIOS
Klinikum Wuppertal



Kurse im Wasser

2

Aqua-Fitness

Die Aquafitnesskurse bieten ihnen ein gesundes Ganzkörpertraining und bilden ein präventives Bewegungsangebot für alle Altersstufen. Mit seinen Eigenschaften Auftrieb und Widerstand ist im Wasser ein nahezu belastungsfreies Training des gesamten Bewegungsapparates möglich. Die gelenkschonenden Übungen kräftigen die Muskulatur, fördern die Koordination und trainieren das Herz-Kreislaufsystem. In abwechslungsreichen Kurseinheiten im Flach- oder Tiefwasser ist somit ein individuelles Training und das Erreichen persönlicher Trainingsziele mit viel Spaß für jeden Teilnehmer möglich. Im Tiefwasser kommen Auftriebsgürtel zum Einsatz.

191001 **Mo. 19.00 – 19.45 Uhr** Petra Hoppmann
ab 14.01.19
11 X 45 Min. - € 83,60
Bewegungsbad, Petrus-Krankenhaus, Carnaper Str. 48

192001 ab 29.04.19
9 X 45 Min. - € 68,40

191002 **Mo. 19.45 – 20.30 Uhr** Petra Hoppmann
ab 14.01.19
11 X 45 Min. - € 83,60
Bewegungsbad, Petrus-Krankenhaus, Carnaper Str. 48

192002 ab 29.04.19
9 X 45 Min. - € 68,40

191003 **Di. 18.00 – 18.45 Uhr** Stefanie Sticher
ab 15.01.19
12 X 45 Min. - € 78,00
Bewegungsbad Klinik Berg-Land, Im Saalscheid 5

192003 ab 30.04.19
9 X 45 Min. - € 58,50

191004 **Di. 18.00 – 19.00 Uhr** Stefan Jährling
ab 15.01.19
12X 1 Std. - € 84,00
SH Melanchthonstr. 11-13
Eingang Klingelholl

192004 ab 30.04.19
9X 1 Std. - € 63,00

191005 **Di. 19.00 – 20.00 Uhr** Stefan Jährling
ab 15.01.19
12X 1 Std. - € 84,00
SH Melanchthonstr. 11-13
Eingang Klingelholl

192005 ab 30.04.19
9X 1 Std. - € 63,00

SGZ in Kooperation mit dem Barmer Turn-Verein 1846 Wuppertal
BTV Vereinsmitglieder erhalten 30 % Ermäßigung

- nur für Schwimmer -

191006 **Mi. 09.15 – 10.00 Uhr** Birgit Plömacher
ab 16.01.19
12 X 45 Min. - € 76,80
Bandwirker Bad
Am Stadtbahnhof 30

192006 ab 08.05.19
9 X 45 Min. - € 57,60

Kurse im Wasser

- nur für Schwimmer -

- 191007** **Mi. 10.00 – 10.45 Uhr** Birgit Plömacher
ab 16.01.19 Bandwirker Bad
12 X 45 Min. - € 76,80 Am Stadtbahnhof 30
- 192007** ab 08.05.19
9 X 45 Min. - € 57,60

- nur für Schwimmer -

- 191008** **Mi. 10.45 – 11.30 Uhr** Birgit Plömacher
ab 16.01.19 Bandwirker Bad
12 X 45 Min. - € 76,80 Am Stadtbahnhof 30
- 192008** ab 08.05.19
9 X 45 Min. - € 57,60

- nur für Schwimmer -

- 191009** **Mi. 11.30 – 12.15 Uhr** Birgit Plömacher
ab 16.01.19 Bandwirker Bad
12 X 45 Min. - € 76,80 Am Stadtbahnhof 30
- 192009** ab 08.05.19
9 X 45 Min. - € 57,60

- nur für Schwimmer -

- 191010** **Do. 14.45 – 15.45 Uhr** Dagmar Pfeiff
ab 17.01.19 Bandwirker Bad
12 X 1 Std. - € 102,00 Am Stadtbahnhof 30
- 192010** ab 02.05.19
8 X 1 Std. - € 68,00

- Für Männer und Frauen -

- 191011** **Do. 19.15 – 20.00 Uhr** Sylvia Nehring
ab 17.01.19 Bewegungsbad, Petrus-
12 X 45 Min. - € 91,20 Krankenhaus, Carnaper Str. 48
- 192011** ab 02.05.19
8 X 45 Min. - € 60,80

- Für Männer und Frauen -

- 191012** **Do. 20.00 – 20.45 Uhr** Sylvia Nehring
ab 17.01.19 Bewegungsbad, Petrus-
12 X 45 Min. - € 91,20 Krankenhaus, Carnaper Str. 48
- 192012** ab 02.05.19
8 X 45 Min. - € 60,80

- nur für Schwimmer -

- 191501** **Mo. 20.30 – 21.30 Uhr** Katrin Hübler
ab 04.02.19 SH Sportzentrum
18 X 1 Std. - € 88,20 Buschland

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal

Kurse im Wasser

- nur für Schwimmer -

191502 **Mi. 20.00 – 21.30 Uhr** Dieter Brosius
ab 16.01.19 SH Sportzentrum
21 X 2 U.Std. - € 154,35 Buschland

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal

- nur für Schwimmer -

191503 **Do. 19.30 – 20.30 Uhr** Katrin Hübler
ab 07.02.19 SH Sportzentrum
18 X 1 Std. - € 88,20 Buschland

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal

- nur für Schwimmer -

191504 **Do. 20.30 – 21.30 Uhr** Katrin Hübler
ab 07.02.19 SH Sportzentrum
18 X 1 Std. - € 88,20 Buschland

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal

- nur für Schwimmer -

191505 **Sa. 10.00 – 11.00 Uhr** Katrin Hübler
ab 02.02.19 SH Sportzentrum
20 X 1 Std. - € 98,00 Buschland

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal



(c) LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

Kurse im Wasser

Aqua-Fitness für „Pfundige“

Diese Aqua-Fitness richtet sich speziell an Frauen mit Übergewicht und/oder Diabetes.

- Nur für Frauen - Nur für Schwimmer ! -

- | | | |
|---------------|---|---|
| 191013 | Di. 19.00 – 19.45 Uhr
ab 15.01.19
12 X 45 Min. - € 91,20 | Petra Hoppmann
Bewegungsbad, Krankenhaus
St. Josef, Bergstr. 6-12 |
| 192013 | ab 30.04.19
9 X 45 Min. - € 68,40 | |

- Nur für Frauen - Nur für Schwimmer ! -

- | | | |
|---------------|---|---|
| 191014 | Di. 19.45 – 20.30 Uhr
ab 15.01.19
12 X 45 Min. - € 91,20 | Petra Hoppmann
Bewegungsbad, Krankenhaus
St. Josef, Bergstr. 6-12 |
| 192014 | ab 30.04.19
9 X 45 Min. - € 68,40 | |

- Nur für Frauen - Nur für Schwimmer ! -

- | | | |
|---------------|---|---|
| 191015 | Mi. 18.45 – 19.30 Uhr
ab 16.01.19
12 X 45 Min. - € 91,20 | Mareike Schulte
Bewegungsbad, Petrus-
Krankenhaus, Carnaper Str. 48 |
| 192015 | ab 08.05.19
9 X 45 Min. - € 68,40 | |

- Nur für Frauen - Nur für Schwimmer ! -

- | | | |
|---------------|---|---|
| 191016 | Mi. 19.30 – 20.15 Uhr
ab 16.01.19
12 X 45 Min. - € 91,20 | Mareike Schulte
Bewegungsbad, Petrus-
Krankenhaus, Carnaper Str. 48 |
| 192016 | ab 08.05.19
9 X 45 Min. - € 68,40 | |

Siehe auch Rehabilitationssport im Wasser Seite 20 - 21.

Gesundheit braucht Bewegung – das gilt für alle Altersgruppen. Eine individuell dosierte regelmäßige sportliche Betätigung bildet die Grundlage für eine gute allgemeine Fitness bis ins hohe Alter; regelmäßiges Training steigert die körperliche und geistige Beweglichkeit. In einer Gruppe von Gleichaltrigen stehen Gymnastik, Spiel, soziale Kontakte, sowie jede Menge Spaß im Mittelpunkt.

Hinweis: Wir empfehlen allen Personen, die längere Zeit nicht sportlich aktiv gewesen sind, vor der Teilnahme einen Arzt zu Rate zu ziehen.

Präventive Osteoporose-Gymnastik

Osteoporose ist charakterisiert durch eine Verminderung des Knochenmineralhaushaltes. Dieser altersbedingte Abbauprozess kann durch bestimmte Einflüsse wie z.B. fehlendes Muskeltraining beschleunigt werden. Hierbei ist die Wirbelsäule am meisten betroffen; Schmerzen, Fehlhaltungen und Verspannungen der Muskulatur sind einige der Auswirkungen für die Betroffenen.

Unter fachlicher Anleitung werden gezielte, kontrollierte Übungen zur Kräftigung der an der Haltung beteiligten Muskulatur angeboten, die die muskuläre Balance wiederherstellen sollen. Darüber hinaus werden Hinweise zu rücken- bzw. 'knochengerechtem' Verhalten im Alltag gegeben.

191017	Mo. 09.00 – 10.00 Uhr ab 14.01.19 20 X 1 Std. - € 104,00	F. Sabine St. Anna Klinik, Elternschule Vogelsangstr. 96,
191018	Di. 09.15 – 10.15 Uhr ab 15.01.19 21 X 1 Std. - € 109,20	Birgit Plömacher Praxis van der Velden Staubenthaler Str. 20

Bewegung für das Hüftgelenk

In diesem Kurs können Sie die Beweglichkeit Ihres Gelenks (wieder) entdecken und erweitern, die Muskulatur kräftigen und damit mehr Sicherheit für Ihren Alltag gewinnen.

191019	Mo. 10.00 – 11.15 Uhr ab 14.01.19 20 X 75 Min. - € 120,00	F. Sabine St. Anna Klinik, Elternschule Vogelsangstr. 96,
---------------	--	---

Fitness für Männer

-nur für Männer -

191020	Di. 18.30 – 20.00 Uhr ab 15.01.19 21 X 2 U.Std. - € 113,40	Gerd Salmikeit TH Aue, Bundesallee 30
---------------	---	--

Hinweis: In diesem Kurs wird auch Prellball gespielt.

Fit im Alter



Fitnessstraining – im rechten Maße – ist das Beste, was man für seinen Körper tun kann. Erleben Sie jede Menge funktionelle Gymnastik mit und ohne Musik zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Lernen Sie ein rückengerechtes Kräftigungs- und Dehnungsprogramm kennen. Übungen zur Körperwahrnehmung sowie leicht zu erlernende Entspannungstechniken werden ebenfalls im Kurs vermittelt.

191506 **Di. 10.00 – 11.00 Uhr** Sabine Kocherscheid
ab 15.01.19 Kirchensaal Lutherstift
21 X 1 Std. - € 79,80 Schusterstr. 15

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal

Schnupperkurs

191507 **Di. 11.00 – 12.00 Uhr** Sabine Kocherscheid
ab 29.01.19 Kirchensaal Lutherstift
4 X 1 Std. - € 15,20 Schusterstr. 15

NEU!

AlltagsTrainingsProgramm

Das AlltagsTrainingsProgramm (ATP) eignet sich für Frauen und Männern ab 60 Jahren, die mehr Bewegung in den Alltag integrieren wollen, um die Gesundheit aktiv zu fördern. In dem ATP-Kurs erfahren Sie, wie leicht es ist, alltägliche Tätigkeiten als Trainingsmöglichkeit zu nutzen, überall und zu jeder Zeit. ATP eignet sich ideal als Gesundheitstraining, auch wenn Sie Anfänger oder Wiedereinsteiger sind:

- Sie bringen mehr Bewegung in Ihr Leben
- Sie verbessern Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- Sie trainieren in der Gruppe und im Alltag
- Sie ändern etwas an Ihren Bewegungsgewohnheiten

191021 **Di. 11.00 – 12.00 Uhr** Sabine Kocherscheid
ab 05.03.19 Kirchensaal Lutherstift
12 X 1 Std. - € 90,00 Schusterstr. 15

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal

191022 **Mi. 17.00 – 18.00 Uhr** Cornelia Laschke
ab 06.03.19 TH Pfalzgrafenstr. 32
12 X 1 Std. - € 90,00

SGZ in Kooperation mit SSV Germania 1900 e.V.
SSV Germania Vereinsmitglieder erhalten 50 % Ermäßigung

NEU!

Gesundheit & Entspannung

Zwei Angebotsformen, die einen wesentlichen Beitrag zu Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden leisten können. Gerade in der heutigen Zeit leiden immer mehr Menschen unter den Folgen von Bewegungsmangel, sowie den in Beruf und Freizeit eingenommenen Fehlhaltungen. Lassen Sie sich doch in einem unserer Gymnastikkurse wieder in Bewegung bringen oder schalten Sie bei einem der vielfältigen Entspannungsangebote mal so richtig ab.

Fitness für den Rücken

In diesem Kurs lernen Sie ein rückengerechtes Kräftigungs- und Dehnungsprogramm kennen. Übungen zur Körperwahrnehmung sowie leicht zu erlernende Entspannungstechniken werden ebenfalls im Kurs vermittelt.

Hinweis: Dieser Kurs ist kein Ersatz für einen Arztbesuch oder eine krankengymnastische Behandlung. Vielmehr richtet er sich an diejenigen Personen, die Rückenbeschwerden vorbeugen möchten.

50+
191023 **Mo. 15.30 – 16.30 Uhr** Ursel Knickmann
ab 07.01.19 Vereinsheim SF Dönberg
20 X 1 Std. - € 100,00 Am Dönberg 48
SGZ in Kooperation mit den Sportfreunden Dönberg

191024 **Mo. 16.30 – 17.30 Uhr** Ursel Knickmann
ab 07.01.19 Vereinsheim SF Dönberg
20 X 1 Std. - € 100,00 Am Dönberg 48
SGZ in Kooperation mit den Sportfreunden Dönberg

50+
191025 **Mo. 19.00 – 20.00 Uhr** Ursel Knickmann
ab 07.01.19 GH Eichenstr. 3 - 5
20 X 1 Std. - € 100,00 Eingang Kastanienstr.
SGZ in Kooperation mit SC Viktoria Rott 89 e.V.
SC Viktoria Rott-Vereinsmitglieder erhalten 20 % Ermäßigung

- nur für Frauen -

191026 **Mo. 19.15 – 20.30 Uhr** Barbara Nippel
ab 14.01.19 TH Tesche
11 X 75 Min. - € 68,75 Tescher Str. 10

192026 ab 29.04.19
9 X 75 Min. - € 56,25

191027 **Mo. 20.00 – 21.15 Uhr** Sonja Wortmann-Schmitz
ab 14.01.19 TH Eichenstr.
11 X 75 Min. - € 68,75 Eichenstr. 59

192027 ab 29.04.19
9 X 75 Min. - € 56,25

Gesundheit & Entspannung

191028 **Di. 08.50 – 09.50 Uhr** Gerlinde Rienas
ab 15.01.19 Nachbarschaftsheim Wuppertal
21 X 1 Std. - € 105,00 Platz der Republik 24-26

191029 **Di. 10.15 – 11.30 Uhr** Stefanie Sticher
ab 15.01.19 GH ETG
12 X 75 Min. - € 75,00 SpH Hesselberg 81

50+

192029 ab 30.04.19
9 X 75 Min. - € 56,25

50+

SGZ in Kooperation mit der ETG 47 Wuppertal

191030 **Di. 10.30 – 11.30 Uhr** Gerlinde Rienas
ab 15.01.19 Nachbarschaftsheim Wuppertal
21 X 1 Std. - € 105,00 Platz der Republik 24-26

191031 **Mi. 09.00 – 10.00 Uhr** Annette Weinfurter
ab 09.01.19 Vereinsheim SF Dönberg,
22 X 1 Std. - € 110,00 Am Dönberg 48

SGZ in Kooperation mit den Sportfreunden Dönberg

191032 **Mi. 10.00 – 11.00 Uhr** Annette Weinfurter
ab 09.01.19 Vereinsheim SF Dönberg,
22 X 1 Std. - € 110,00 Am Dönberg 48

SGZ in Kooperation mit den Sportfreunden Dönberg

191033 **Mi. 17.00 – 18.00 Uhr** Ursel Knickmann
ab 09.01.19 TH Neue
21 X 1 Std. - € 105,00 Friedrichstraße 19

SGZ in Kooperation mit ATV 1860 W'tal./ Elberfeld e.V.
ATV-Vereinsmitglieder erhalten 50 % Ermäßigung

191034 **Mi. 18.00 – 19.00 Uhr** Cornelia Laschke
ab 16.01.19 TH Pfalzgrafenstr. 32
21 X 1 Std. - € 105,00

SGZ in Kooperation mit SSV Germania 1900 e.V.
SSV Germania Vereinsmitglieder erhalten 50 % Ermäßigung

Siehe auch Rehasport bei orthopädischen Erkrankungen Seite 19 - 21.

Tim ist heute bei den WSW für Sponsoring zuständig: Seine Hilfsbereitschaft war schon in Kinderjahren legendär.



Unterstützung für Wuppertal: Wuppen wir's!

Gute Ideen – im Großen wie im Kleinen. Von der Wirtschaftsförderung über die Unterstützung von Ehren-
amtlern bis zum Kinderferienzirkus Casselly sind wir
überall dabei – für Perspektiven und Chancen.

Mehr Infos: www.wsw-online.de



Rückenfit - Pilates

Im Bereich Rückenfit lernen Sie rückengerechte Kräftigungs- und Dehnungsprogramme kennen. Die Trainingsmethode Pilates trainiert nicht nur den Körper, sondern strebt die Harmonie zwischen Körper und Geist an. Neben der Körperwahrnehmung werden auch Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer unter besonderer Berücksichtigung der Atmung geschult. Übungen zur Körperwahrnehmung sowie leicht zu erlernende Entspannungstechniken werden ebenfalls im Kurs vermittelt.

191035 **Mo. 18.00 – 19.00 Uhr** Nicole Kohl-Müller
ab 14.01.19 TH Wilhelm-Dorpfeld-Gymn.
20 X 1 Std. - € 100,00 Johannisberg 20

SGZ in Kooperation mit dem Hatzfelder TV

191036 **Mo. 19.00 – 20.00 Uhr** Reiner Goecke
ab 14.01.19 TH Grundschule
20 X 1 Std. - € 100,00 Königshöher Weg 7

191037 **Mi. 17.15 – 18.15 Uhr** Felicia Palumbo
ab 16.01.19 GH Kohlstr. 11
21 X 1 Std. - € 105,00

191038 **Do. 18.00 – 19.15 Uhr** Dagmar Freitag
ab 17.01.19 GH Kohlstr. 11
12 X 75 Min. - € 75,00

192038 ab 02.05.19
8 X 75 Min. - € 50,00



(c) LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

Rückenfit - Funktionsgymnastik

In diesem Kurs erwartet Sie ein vielseitiges Bewegungsprogramm, bei dem Sie Ihre Schwachstellen wirbelsäulengerecht stärken können. Lernen Sie ein gezieltes Gymnastikprogramm zur Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft und Dehnfähigkeit kennen. Übungen zur rüchenschulorientierten Mobilisierung sowie zur Entspannung vervollständigen das Programm.

- nur für Frauen -

191039 **Mo. 18.30 – 19.30 Uhr** Sabine Kocherscheidt
ab 14.01.19 TH Christian-Morgenstern
20 X 1 Std. - € 100,00 Schule, Wittensteinstr. 76

Hinweis: Für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.

- nur für Frauen -

191040 **Mo. 19.30 – 20.30 Uhr** Sabine Kocherscheidt
ab 14.01.19 TH Christian-Morgenstern
20 X 1 Std. - € 100,00 Schule, Wittensteinstr. 76

Hinweis: Für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.

Funktionsgymnastik

Lernen Sie ein gezieltes Gymnastikprogramm zur Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft und Dehnfähigkeit kennen. Übungen zur rüchenschulorientierten Mobilisierung sowie zur Entspannung vervollständigen das Programm.

191041 **Mo. 18.00 – 19.00 Uhr** Reiner Goecke
ab 14.01.19 TH Grundschule
20 X 1 Std. - € 82,00 Königshöher Weg 7

191042 **Do. 09.45 – 10.45 Uhr** Birgit Gerressen
ab 17.01.19 GH ETG
20 X 1 Std. - € 82,00 SpH Hesselberg 81

SGZ in Kooperation mit der ETG 47 Wuppertal e.V.

50+

- Nur für Frauen -

191043 **Do. 10.00 – 11.30 Uhr** Sabine Kocherscheidt
ab 17.01.19 Bildungsstätte des CVJM
20 X 2 U.Std. - € 123,00 Westbund, Bundeshöhe 6

Hatha-Yoga

Yoga befaßt sich mit körperlichen Übungen und Atemübungen, die zur Entspannung, Kräftigung und Regulierung der gesamten körperlichen Funktionen beitragen sollen.

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung, Socken und eine Decke mitbringen!

- Weiterführung -

Diese Kurse richten sich an bereits im Yoga geübte Menschen.

191044	Di. 18.00 – 19.30 Uhr ab 15.01.19 21 X 2 U.Std. - € 140,70	Jürgen Naust GH Kohlstr. 11
---------------	---	--------------------------------

- Grundkurs -

Dieser Kurs richtet sich an im Yoga noch ungeübte Menschen und ist durch die sanfte und achtsame Übungsanleitung auch für ältere Personen geeignet.

191045	Mo. 17.30 – 19.00 Uhr ab 14.01.19 11 X 2 U.Std. - € 73,70	Katharina Wolf GH Kohlstr. 11
192045	ab 29.04.19 9 X 2 U.Std. - € 60,30	

191046	Di. 16.30 – 17.45 Uhr ab 15.01.19 21 X 75 Min. - € 117,25	Jürgen Naust GH Kohlstr. 11
---------------	--	--------------------------------

191047	Fr. 17.00 – 18.30 Uhr ab 22.03.19 12 X 2 U.Std. - € 80,40	Berit Kaboth TH Berufskolleg Elberfeld Schleswiger Str. 12/14
---------------	--	---

NEU!

Yoga für Späteinsteiger

Warum sollten die positiven Wirkungen des Yoga einer sportlichen Zielgruppe vorbehalten bleiben, wenn sich viele Übungen auch auf einem Stuhl praktizieren lassen?

Wir üben Balance und Koordinationsfähigkeit, Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule - ein echter Gewinn für Lebensqualität für die zweite Lebenshälfte! Auf der geistigen Ebene hilft „Yoga für Späteinsteiger“ den Herausforderungen des Alltags neu zu begegnen und das Altern positiv als Reifung wahrzunehmen.

191048	Di. 18.30 – 19.30 Uhr ab 15.01.19 21 X 1 Std. - € 93,80	Jennifer Dycha Bewegungsraum Hahnerberg-Apotheke, Cronenberger Str. 347
---------------	--	---

Tai – Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist eine traditionelle chinesische Bewegungslehre. Das gesamte Wissen der chinesischen Heilkunde findet sich hier wieder. Langsame, harmonisch fließende Bewegungen, helfen dem Übenden mit seinem Körper und seiner Energie bewußter umzugehen.

-Anfänger-

191049	Mo. 17.00 – 18.30 Uhr ab 14.01.19 11 X 2 U.Std. - € 73,70	Manfred & Ursula Mestel Nachbarschaftsheim Wuppertal, Platz der Republik 24-26
192049	ab 29.04.19 9 X 2 U.Std. - € 60,30	

Bewusstheit durch Bewegung - die Feldenkrais Methode

Die Feldenkrais Methode ist ein sanfter Weg, Haltung, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern. Sie finden interessante Bewegungsfelder, mit denen Sie ihre eigenen Erfahrungen erweitern und vertiefen und den Umgang mit dem eigenen Körper, mit sich selbst und mit Beschwerden verändern können.

Hinweis: Bitte ein kleines Kissen, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

191050	Mi. 16.30 – 17.30 Uhr ab 16.01.19 19 X 1 Std. - € 95,00	Petra Wachsener Bewegungsraum Waldorfhäuser, Schluchtstr. 19
---------------	--	---

Qi Gong

Komplexe Bewegungsabläufe steigern das Konzentrations- und Koordinationsvermögen. Die sanften, achtsam ausgeführten Bewegungen stärken die Muskulatur, halten die Gelenke geschmeidig. Durch die einzigartige Kombination von Muskeltraining, Dehn- und Mobilisationsübungen, bewusster Atmung, meditativer Entspannung ist Qi Gong das perfekte Stressmanagement. Qi Gong ist für Menschen jeden Alters und Fitnessgrades geeignet.

191051	Mo. 09.00 – 10.00 Uhr ab 14.01.19 20 X 1 Std. - € 100,00	Frank Wüstermann GH ETG SpH Hesselberg 81 SGZ in Kooperation mit der ETG 47 Wuppertal
---------------	---	--

191052	Mo. 17.00 – 18.00 Uhr ab 14.01.19 20 X 1 Std. - € 100,00	Birgit Plömacher Bewegungsraum Hahnerberg-Apotheke, Cronenberger Str. 347
---------------	---	---



PÖ 041

Sportlich und
gut versichert.

**Besser Barmenia.
Besser leben.**

Barmenia Versicherungen
Barmenia-Allee 1
42119 Wuppertal
Tel.: 0202 438-2250
www.barmenia.de
E-Mail: info@barmenia.de

gesundheitsbewusst®

Barmenia
Versicherungen

Leben | Kranken | Unfall | Sach

Fitnessgymnastik

Gesundheitliche Probleme, die durch Bewegungsmangel oder einseitige Belastungen in Beruf und Alltag verursacht werden, nehmen stetig zu. Diesen Beschwerden können Sie mit einem moderaten abwechslungsreichen Fitnessprogramm sowie einer rüchenschonenden Gymnastik vorbeugen. Ihr Herz-Kreislauf-System wird angeregt, Ihre Kondition verbessert und Ihre allgemeine Gesundheit gestärkt.

191053 **Mo. 17.00 – 18.15 Uhr** F. Sabine
ab 14.01.19 Jugendraum Küllenhahn
20 X 75 Min. - € 115,00 Küllenhahner Str. 130

SGZ in Kooperation mit SSV Germania 1900 e.V.
SSV Germania Vereinsmitglieder erhalten 50 % Ermäßigung

191054 **Di. 20.15 – 21.30 Uhr** Kerstin Montante
ab 15.01.19 SH Küllenhahn
21 X 75 Min. - € 120,75 Küllenhahner Str. 130

SGZ in Kooperation mit SSV Germania 1900 e.V.
SSV Germania Vereinsmitglieder erhalten 50 % Ermäßigung

191055 **Do. 19.45 – 21.00 Uhr** Annette Bockskopf
ab 17.01.19 TH Aue, Bundesallee 30
20 X 75 Min. - € 115,00

Fitnessgymnastik - für Wiedereinsteigerinnen -

191056 **Mo. 18.30 – 19.30 Uhr** Janett Wierzba
ab 04.02.19 TH Peterstraße 26
18 X 1 Std. - € 94,50

191057 **Do. 16.45 – 18.00 Uhr** Janett Wierzba
ab 07.02.19 GH Kohlstr. 11
18 X 75 Min. - € 117,90

Skigymnastik



Zur Vorbereitung auf einen erholsamen und gesunden Skiurlaub sollten Sie Ihren Körper bereits zu Hause entsprechend vorbereiten. Das spezielle Übungsprogramm dieses Kurses hilft Ihnen dabei.

191508 **Di. 17.00 – 18.00 Uhr** Rainer Goecke / Dieter Fink
ab 15.01.19 TH Neue
13 X 1 Std. - € 52,00 Friedrichstraße 19

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal
ATV 1860 W'tal./Elberf. e.V. Vereinsmitglieder erhalten 50 % Ermäßigung

Badminton



Badminton ist die schnellste Rückschlagsportart der Welt. Die Kombination aus Technik, Geschwindigkeit, Kraft und Ausdauer macht Badminton zu einer anspruchsvollen aber auch zu einer mit sehr viel Spaß verbundenen Sportart.

Anfänger

Ihr habt noch nie einen Schläger in der Hand gehabt oder bisher nur im Garten gespielt? Hier setzen wir bei jedem da an, wo es nötig ist. Ziel dieses Kurses ist die Vermittlung von Grundsschlägen und Regeln. Eine Übungsstunde teilt sich in einen Trainings- und einen Anwendungsteil, indem ihr das zuvor erlernte umsetzen könnt. Es stehen euch abwechselnd zwei Trainer zur Verfügung, die keine Fragen unbeantwortet lassen.

191509 **Do. 20.00 – 21.30 Uhr** Tobias Rabenau und
ab 17.01.19 Sebastian Wolfertz
20 X 2 U.Std. - € 112,00 Bildungsstätte des CVJM
Westbund, Bundeshöhe 6

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal
in Kooperation mit der ETG 47 Wuppertal e.V.

Fortgeschrittene

191510 **Mo. 19.30 – 21.00 Uhr** Tobias Rabenau und
ab 14.01.19 Sebastian Wolfertz
20 X 2 U.Std. - € 112,00 GH ETG
SpH Hesselberg 81

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal
in Kooperation mit der ETG 47 Wuppertal e.V.

Fitness und Sportspiele



Fitness & Sportspiele

Neben einem funktionellen Fitnessprogramm zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit stehen in diesen Kursen große und kleine Ballspiele in allen Variationen im Mittelpunkt.

191511 **Mo. 18.00 – 19.30 Uhr** Ekkehard Sachse
ab 14.01.19 TH Bayreuther Straße
20 X 2 U.Std. - € 112,00 Eing. Richard-Wagner-Str.

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal

191512 **Mo. 19.30 – 20.45 Uhr** Ekkehard Sachse
ab 14.01.19 TH Bayreuther Straße
20 X 75 Min. - € 93,00 Eing. Richard-Wagner-Str.

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal



Bodyforming

Mit diesem funktionellen Übungsprogramm werden einzelne "Problemzonen" - zum Beispiel Bauch und Po - gezielt angesprochen; die Muskulatur wird gekräftigt und das Gewebe gestrafft.

Hinweis: Bitte festes Schuhwerk mitbringen!

191513 **Mo. 18.15 – 19.30 Uhr** Svenja Scholkmann
ab 14.01.19 TH Linde 3
19 X 75 Min. - € 103,55 Ronsdorf

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal
in Kooperation mit dem SV Jägerhaus-Linde

191514 **Mi. 18.15 – 19.15 Uhr** Felicia Palumbo
ab 16.01.19 GH Kohlstr. 11
21 X 1 Std. - € 91,56

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal

191515 **Mi. 19.15 – 20.15 Uhr** Angelika Huppertsberg-
ab 09.01.19 Mehling
22 X 1 Std. - € 95,92 TH Aue, Bundesallee 30

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal

191516 **Do. 16.30 – 17.30 Uhr** Nicole Kohl-Müller
ab 17.01.19 Jugendraum Küllenhahn
20 X 1 Std. - € 87,20 Küllenhahner Str. 130

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal
in Kooperation mit SSV Germania 1900 e.V.
SSV Germania Vereinsmitglieder erhalten 50 % Ermäßigung

191517 **Do. 17.30 – 18.30 Uhr** Nicole Kohl-Müller
ab 17.01.19 Jugendraum Küllenhahn
20 X 1 Std. - € 87,20 Küllenhahner Str. 130

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal
in Kooperation mit SSV Germania 1900 e.V.
SSV Germania Vereinsmitglieder erhalten 50 % Ermäßigung

Bodyshape



Gezieltes Muskeltraining für den ganzen Körper zur Straffung und Festigung von Po, Oberschenkel und Bauch mit peppiger Musik. Übungen zur Stärkung der Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur sind ebenfalls Inhalt des Kurses.

- mit Steps -

- | | | |
|---------------|--|---|
| 191518 | Di. 08.30 – 10.00 Uhr
ab 15.01.19
12 X 2 U.Std. - € 78,48 | Stefanie Sticher
GH ETG
SpH Hesselberg 81 |
| 192518 | ab 30.04.19
9 X 2 U.Std. - € 58,86 | |

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal in Kooperation mit der ETG 47 Wuppertal e.V.

- | | | |
|---------------|--|--|
| 191519 | Do. 19.30 – 20.30 Uhr
ab 17.01.19
20 X 1 Std. - € 87,20 | Martina Winter
Praxis van der Velden
Staubenthaler Str. 20 |
|---------------|--|--|

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal

BoxFitness



In diesem Kurs werden, bei im Kreis angelegten Übungsstationen, alle Muskelgruppen des Körpers zu powervoller Musik trainiert. Ziel der Übungsstunden ist die Verbesserung der allgemeinen Fitness (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit), der Koordination (Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit ect.) sowie die Vermittlung box-technischer Fähigkeiten (Schatten- und Mattenboxen, Pratzentraining, Körperschulung). Egal ob Fettverbrennung, Ausdauertraining, Krafttraining, Stressabbau oder einfach Spaß haben - jeder kann mitmachen und sein persönliches Fitnessziel erreichen.

Hinweis: Bitte festes Schuhwerk mitbringen.

- | | | |
|---------------|--|--|
| 191520 | Do. 19.00 – 20.00 Uhr
ab 17.01.19
20 X 1 Std. - € 87,20 | Kerstin Montante
TH Christian-Morgenstern
Schule, Wittensteinstr. 76 |
|---------------|--|--|

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal

- | | | |
|---------------|--|--|
| 191521 | Do. 20.00 – 21.00 Uhr
ab 17.01.19
20 X 1 Std. - € 87,20 | Kerstin Montante
TH Christian-Morgenstern
Schule, Wittensteinstr. 76 |
|---------------|--|--|

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal

50+

Fitness und Sportspiele



Fatburner mit Bauchexpress

Der Fatburner ist ein Ausdauertraining mit einfachen Schrittfolgen im niedrigen Pulsbereich, um den Fettstoffwechsel anzukurbeln. Nach dem Fatburner führt ein intensives Bauchtraining zur Straffung und Festigung der gesamten Bauchmuskulatur.

Der Kurs ist für Männer und Frauen geeignet, die ihre Leistungsfähigkeit mit Spaß und Freude steigern möchten.

191522 **Do. 18.30 – 19.30 Uhr** Martina Winter
ab 17.01.19 Praxis van der Velden
20 X 1 Std. - € 87,20 Staubenthaler Str. 20

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal



Kraftraining für Frauen

In diesem Kurs werden Ihnen wirkungsvolle Methoden des Kraftrainings mit und ohne Kleingeräte vermittelt.

Hinweis: Bitte Turnschuhe mitbringen!

191523 **Mo. 18.30 – 19.45 Uhr** Daniela Hinkel-Ebeling
ab 17.01.19 Praxis van der Velden
20 X 75 Min. - € 104,00 Staubenthaler Str. 20

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal



YogaFitness

Der Kurs bietet eine Kombination aus klassischen Yoga-Positionen in Bewegungsabläufen, allgem. Rücken- und Bauchübungen und einer Entspannungseinheit. In Verbindung mit der Atmung werden dynamische Bewegungen, gezieltes Dehnen und statisches Halten zur Stärkung der Muskelkraft, Kondition, Konzentration und Flexibilität, geübt. Innere Gelassenheit, eine bessere Haltung, mehr Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer sind die Erfahrungen, die Sie aus diesem Kurs mitnehmen können.

Etwas sportliche Fitness wäre von Vorteil. Yogamatten und Decken sind vorhanden.

191524 **Di. 17.30 – 18.30 Uhr** Jennifer Dycha
ab 15.01.19 Bewegungsraum Hahner-
21 X 1 Std. - € 93,80 berg-Apotheke,
Cronenberger Str. 347

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal

191525 **Do. 19.30 – 21.00 Uhr** Dagmar Freitag
ab 17.01.19 GH Kohlstr. 11
12 X 2 U.Std. - € 80,40

192525 ab 02.05.19
8 X 2 U.Std. - € 53,60

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal

Faszien-Training



Um im Alltag und im Sport beweglich, vital und schmerzfrei zu bleiben (oder zu werden) hilft eine gute Pflege des Bindegewebes.

Durch eine Kombination verschiedener Trainingsmethoden und abwechslungsreicher Übungen kann das fasziale Gewebe wieder in einen guten Zustand versetzt werden, so dass wird leistungsfähiger werden, sich das allgemeine Wohlbefinden steigert und die Beweglichkeit verbessert wird. Schmerzen und Bewegungsprobleme können sich verbessern.

191526 **Mo. 16.00 – 17.00 Uhr** ab 14.01.19
20 X 1 Std. - € 100,00
Birgit Plömacher
Bewegungsraum Hahner-
berg-Apotheke,
Cronenberger Str. 347

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal

191527 **Mo. 18.00 – 19.00 Uhr** ab 14.01.19
20 X 1 Std. - € 100,00
Birgit Plömacher
Bewegungsraum Hahner-
berg-Apotheke,
Cronenberger Str. 347

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal

3D Rücken-Konzept - Mobilität vor Stabilität -



Im Kurs werden die dreidimensionalen Bewegungen der Wirbelsäule und Hüfte vereint. Die Übungen verbinden sich dynamisch und im Flow besser fließend, um die Beweglichkeit des Rückens wieder herzustellen. So werden die vernachlässigte Muskulatur und deren Faszien-system aktiviert. Darüber werden Blockaden gelöst und das allgemeine körperliche Wohlbefinden verbessert sich. Die Kurseinheiten verlaufen in zielorientierten Strukturen, dazu macht es auch einfach Spaß, zur Musik zu trainieren. Das Kurs-Konzept wirkt insgesamt dem sitzenden Alltag und der bekannten Volkskrankheit „ich hab' Rücken“ entgegen. Es ist für jedes Alter geeignet.

191528 **Mo. 19.00 – 20.00 Uhr** ab 14.01.19
11 X 1 Std. - € 55,00
Angelika Scheller
GH Kohlstr. 11

192528 ab 29.04.19
9 X 1 Std. - € 45,00

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal

NEU!

Fitness und Sportspiele



ZUMBA® fitness

ZUMBA ist der spanische umgangssprachliche Ausdruck für „sich schnell bewegen und Spaß haben“. Dieses Workout basiert auf dem Prinzip „Fun and easy to do“. Für ZUMBA muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken sehr motivierend.

191529 **Mo. 20.00 – 21.00 Uhr** Angelika Scheller
ab 14.01.19 GH Kohlstr. 11
20 X 1 Std. - € 87,20

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal

191530 **Mi. 19.30 – 20.30 Uhr** Jacqueline Gradtke
ab 16.01.19 GH Kohlstr. 11
21 X 1 Std. - € 91,56

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal

191531 **Sa. 10.00 – 11.00 Uhr** Jacqueline Gradtke
ab 19.01.19 GH ETG
22 X 1 Std. - € 95,92 SpH Hesselberg 81

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal
in Kooperation mit der ETG 47 Wuppertal e.V.



ZUMBA® Gold

Das große Tanzvergnügen für Junggebliebene, für absolute Fitness- oder Tanzeinsteiger und für Personen mit Einschränkungen des Bewegungsapparates. Langsamer Fitness-Aufbau z.B. auch nach Verletzungen, Erweiterung des Bewegungsradius, schrittweise Steigerung des Wohlbefindens egal ab welchem Level!

191532 **Di. 19.30 – 20.30 Uhr** Sandra Müller
ab 15.01.19 GH 1 Sph Heckinghausen,
21 X 1 Std. - € 91,56 Heckinghauser Str. 24

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal
in Kooperation mit dem Barmer Turn-Verein 1846 Wuppertal
BTV Vereinsmitglieder erhalten 30 % Ermäßigung

50+



Schwimmen Sie im Ronsdorfer Bandwirker-Bad

Wochentag

Montag

Dienstag und Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Öffnungszeiten

17:00 bis 20:30 Uhr

06:30 bis 08:00 Uhr

13:00 bis 18:00 Uhr

06:30 bis 11:30 Uhr

06:30 bis 08:00 Uhr

13:00 bis 17:30 Uhr

08.00 bis 12.30 Uhr

08.00 bis 12.30 Uhr

**Weitere Informationen erhalten Sie unter
www.bandwirker-bad.de**

Boule-Schnupperkurs

Der aus Frankreich stammende Trendsport Boule (Petanque) begeistert hierzulande immer mehr Menschen. In nahezu keiner anderen Sportart ist das Miteinander zwischen Jung und Alt, Spaß und Leistung, Laissez-faire und Disziplin so nah vereint. Bei der Ausführung dieser Sportart werden nicht nur motorische, kognitive und Konzentration fördernde Fähigkeiten geschult und unterstützt. Er fördert auch wie kein anderer Sport die Möglichkeiten zur Knüpfung gesellschaftlicher Kontakte. Um die Faszination der magischen Kugeln kennen zu lernen, bieten wir einen Schnupperkurs, in dem Sie die Grundlagen des Boulesports (Technik, Regelwerk) unter fachkundiger Anleitung auf spielerische Weise kennen lernen werden.

191533 **So. 14.00 – 17.00 Uhr** Bettina Tittes
am 11.05.19 Treffpunkt:
€ 20,00 pro Person Bendahler Str. 118

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal
in Kooperation mit dem PTSV Wuppertal

Boule-Schnupperkurs für Kinder und Eltern

In diesem Kurs lernen Kinder und Eltern nicht nur die Grundlagen des Boulesports (Technik, Regelwerkes) unter fachkundiger Anleitung auf spielerische Weise kennen. Es werden auch die vielfältigen Möglichkeiten aufgezeigt, diesen Generationen verbindenden Sport gemeinsam auszuüben.

191534 **Sa. 14.00 – 17.00 Uhr** Bettina Tittes
am 25.05.19 Treffpunkt:
Erwachsene € 20,00 Bendahler Str. 118
Kinder € 10,00

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal
in Kooperation mit dem PTSV Wuppertal



(c) LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann



Bewusstheit durch Bewegung - die Feldenkrais Methode

Die Feldenkrais Methode ist ein sanfter Weg, Haltung, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern.

Im Schnupper-Workshop-Programm finden Sie interessante Bewegungsthemen, mit denen Sie ihre eigenen Erfahrungen erweitern und vertiefen und den Umgang mit dem eigenen Körper, mit sich selbst und mit Beschwerden verändern können.

Hinweis: Bitte ein kleines Kissen, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

Freier Nacken, bewegliche Schultern

191535 **Sa. 13.00 – 15.00 Uhr** Petra Wachsener
am 23.02.19 Seminare Besenbruch,
€ 18,00 pro Person Besenbruchstr. 16

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal

Beweglichkeit für Füße, Knie und Hüfte

191536 **Sa. 13.00 – 15.00 Uhr** Petra Wachsener
am 25.05.19 Seminare Besenbruch,
€ 18,00 pro Person Besenbruchstr. 16

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal

Klangschale - Schnupperkurs! Was sind Klangschalen und wie wendet man sie an?

Dieser Workshop ist eine wunderbare Gelegenheit die Wirkung und Anwendung von Klangschalen kennenzulernen. Unter fachkundiger Anleitung sammeln Sie spielerisch erste Erfahrungen. Sie erlernen konkrete Klangübungen, die Sie im Alltag gut als Achtsamkeitstraining einbauen können. Eine spannende Möglichkeit die Wirkung des Klanges auf und im eigenen Körper wahrzunehmen. Eine ganzheitliche Methode der Gesundheitsprävention. Ein abschließendes Entspannungsklangkonzert rundet diese wertvolle Auszeit ab.

191058 **Sa. 10.00 – 14.00 Uhr** Andrea Frink
am 06.04.19 GH Kohlstr. 11
€ 30,00 pro Person

191059 **Sa. 10.00 – 14.00 Uhr** Andrea Frink
am 11.05.19 GH Kohlstr. 11
€ 30,00 pro Person

Fit von Kopf bis Fuß mit Gedächtnistraining, leichter Bewegung und Entspannung

Ganzheitliches Präventionstraining

Was hat ein ABC-Spiel mit Bewegungstraining, Gymnastik und Stressbewältigung zu tun?

Alles miteinander kombiniert trainiert nicht nur den Körper, sondern auch den Geist und lässt uns unsere innere Ruhe finden. Was liegt da näher, als diese Wohlfühlprogramme zu verbinden, um die grauen Zellen so richtig in Schwung zu bringen! So verbessern wir unsere Konzentration, Koordination und Flexibilität. Wir denken beim Bewegen und bewegen uns beim Denken.

Welche Bewegung und Entspannung tut uns gut?

Es geht um Körperwahrnehmung, Bewusstmachen von Bewegungsabläufen und das Erfühlen von kleinen Bewegungen. Dem Schulter-Nackenbereich wollen wir Aufmerksamkeit schenken. Mit vielen kleinen bewussten Bewegungen mobilisieren, stabilisieren und kräftigen wir die Schulter-Nacktmuskulatur. Diese Übungen aus dem Yoga- und Pilates-Bereich sowie der klassischen Wirbelsäulengymnastik können ohne großen Aufwand jederzeit angewandt werden, es geht überwiegend um ein ruhiges gezieltes Arbeiten rund um Muskeln und Gelenke. Alltagsbewegungen nehmen wir unter die Lupe und versuchen sie entlastender und funktioneller zu gestalten.

191060

Fr. 17.00 – 20.00 Uhr
am 08.03.19

€ 25,00 pro Person

Monika Volkmann-Lüttgen
TH Berufskolleg Elberfeld
Schleswiger Str. 12/14

NEU!

Spielen und Bewegen kennt kein Alter

- Geistig frisch und beweglich fit bleiben -

Spielen macht Spaß! Körperliche und geistige Aktivität hält fit.

Ein bunter Angebotscocktail an leichten Bewegungsübungen, die das Ziel haben sowohl für die geistige wie auch körperliche Fitness zu sorgen. Die grauen Zellen aktiv zu halten und beweglich zu bleiben.

191061

Fr. 17.00 – 20.00 Uhr
am 17.05.19

€ 25,00 pro Person

Monika Volkmann-Lüttgen
TH Berufskolleg Elberfeld
Schleswiger Str. 12/14

NEU!

Progressive Muskelentspannung meets Yoga

In diesem Workshop lernen Sie die effektive Entspannungsmethode der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson kennen. Neben theoretischem Grundwissen werden die einzelnen Schritte geübt, mit denen Sie in eine tiefe Entspannung gelangen. Zusammen mit einer Yogasequenz wird dann im Praxisteil die Tiefenentspannung erlebt. Einmal gelernt kann die PMR auch eigenständig zu Hause geübt werden, sodass Sie langfristig und nachhaltig Ihre Entspannungsfähigkeit trainieren können.

Hinweis: Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken und eine Decke mit.

191062 **Sa. 10.00 – 13.00 Uhr** Berit Kaboth
am 06.04.19 GH Kohlstr. 11
€ 25,00 pro Person

NEU!

191063 **Sa. 10.00 – 13.00 Uhr** Berit Kaboth
am 15.06.19 GH Kohlstr. 11
€ 25,00 pro Person

NEU!



(c) LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann



4

Nordic Walking

Die Trendsportart Nordic Walking ist ein schonendes aber effektives Ganzkörpertraining, das unabhängig von Alter, Geschlecht und Gewicht, für fast jeden geeignet ist. Neben den positiven Effekten des Walking wird hier der Bewegungsapparat deutlich entlastet und ist daher für Personen mit Knie- und Rückenbeschwerden besonders geeignet. Durch den Einsatz der Stöcke wird darüber hinaus die Arm- und Brustmuskulatur gestrafft.

Nordic Walking ist leicht zu erlernen und kann fast überall ausgeübt werden.

Hinweis: Stöcke können gegen Gebühr ausgeliehen werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Stöcke benötigt werden.

- Fortgeschrittene -

191537 **Mo. 09.30 – 11.00 Uhr**
ab 11.03.19
12 X 2 U.Std. - € 64,80

Frauke Urspruch
Klinik Berg.-Land
Im Saalscheid 5

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal

191538 **Mo. 17.30 – 19.00 Uhr**
ab 11.03.19
12 X 2 U.Std. - € 64,80

N.N.
Elisenplatz, Gartenein-
gang neben dem Elisentu-
em Elisenhöhe 1

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal
in Kooperation mit Verein "Freunde und Förderer des Botanischen Gartens
Wuppertal e.V." - Vereinsmitglieder erhalten 10% Ermäßigung

191539 **Mo. 18.30 – 20.00 Uhr**
ab 11.03.19
12 X 2 U.Std. - € 64,80

Jörg Werbeck
Treffpunkt Toelleturm
Hohenzollernstr. 33

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal

- Fortgeschrittene -

191540 **Mi. 16.45 – 18.15 Uhr**
ab 13.03.19
12 X 2 U.Std. - € 64,80

Kai Niedzwiadek
Treffpunkt Wanderparkplatz
Ronsdorfer Talsperre
Talsperrenstr.

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal

Fitness - Aufbaukurs

- Fortgeschrittene (6-8 km) -

Ausdauertraining nach dem **Einführungskurs**

191541 **Mi. 17.15 – 18.45 Uhr**
ab 06.03.19
14 X 2 U.Std. - € 75,60

Ulrike Knüvener-Fromm
Treffpunkt: Parkplatz
Am Eckbusch 84

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal

191542 **Mi. 18.30 – 20.00 Uhr**
ab 13.03.19
12 X 2 U.Std. - € 64,80

Jörg Werbeck
Treffpunkt: Sambatrasse
Bahnhof Küllenhahn

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal

Fitness - Aufbaukurs
- Fortgeschrittene (6-8 km) -
Ausdauertraining nach dem **Einführungskurs**

191543 **Do. 16.45 – 18.15 Uhr** Ulrike Knüvener-Fromm
ab 07.03.19 Treffpunkt: Parkplatz
13 X 2 U.Std. - € 70,20 Am Eckbusch 84

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal

Fitness - Aufbaukurs
- Fortgeschrittene (6-8 km) -
Ausdauertraining nach dem **Einführungskurs**

191544 **Do. 18.30 – 20.00 Uhr** Ulrike Kostka-Fray
ab 07.03.19 Treffpunkt: Parkplatz
13 X 2 U.Std. - € 70,20 Am Eckbusch 84

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW / Aussenstelle SSB Wuppertal



**HAHNERBERG
APOTHEKE**

Wir begeistern Familien



*Immer mit Freude
für Sie da!*

Hahnerberg Apotheke
Cronenberger Straße 347
42349 Wuppertal

Durchgehend geöffnet
Mo-Fr 7:30-19:00 Uhr
Sa 8:30-14:00 Uhr

Kontakt und Web:
Tel.: 0202-401050
www.hahnerberg-apotheke.de



Golf-Schnupperkurs

Abschlagen vom Alltag!

Die faszinierende Sportart Golf findet immer mehr Anhänger in allen Altersgruppen. Mit diesem Kurs möchten wir Ihnen einen Einblick in den Golfsport geben. In einem angenehmen Ambiente lernen Sie unter fachkundiger Anleitung erste Grundlagen des Golfspiels kennen. Inhalte sind das Erlernen von Schlägerhaltung, Schwungtechnik, Pitchen und Putten. Ausrüstung und Bälle werden gestellt!

19252 **So. 16.00 – 17.30 Uhr**
28.04. und 05.05.19 Golfclub Haan-Düsseltal
Haan-Gruiten, Pannschoppen
€ 60,00 pro Person

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW im Solinger Sportbund e.V.

19253 **So. 16.00 – 17.30 Uhr**
07.07. und 14.07.19 Golfclub Haan-Düsseltal
Haan-Gruiten, Pannschoppen
€ 60,00 pro Person

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW im Solinger Sportbund e.V.



Golf-Platzreife-Kurs

Um die erforderlichen Grundvoraussetzungen für die Platzreife zu erlernen bieten wir einen umfangreichen Kurs mit einem erfahrenen Pro. In einer Kleingruppe von 4 Personen lernen Sie die Schlagtechniken: Abschlagen, Pitchen, Chippen und Putten sowie Schlägerhaltung und Schwungtechnik. Möglicherweise fallen weitere Übungsstunden an, die nicht im Kurspreis enthalten sind. Das theoretische Grundwissen erlangen Sie im Spiel und im Selbststudium. Mögliche Literatur erhalten Sie bei Ihrem Pro. Die Schläger für die Übungsstunden werden gestellt. Zusätzliche Kosten: ca. 2€ für Bälle pro Kurstermin sowie eine Prüfungsgebühr von ca. 100€ (Greenfee, Bearbeitungsgebühr, Trainerstunde).

19254 **Sa. 16.00 – 17.30 Uhr**
11.05 bis 13.07.19 Vlad Hoyt
Haan-Gruiten, Pannschoppen
€ 280,00 pro Person

Veranstalter: SportBildungswerk des LSB NRW im Solinger Sportbund e.V.



Qualifizierung im Sport Bergisch Land



ÜbungsleiterInnen-Ausbildung

Die Ausbildung im Breitensport richtet sich an sportinteressierte Menschen, die sich für die sportliche Vereinsarbeit interessieren.

Die ÜbungsleiterInnen-Ausbildung gliedert sich in Basismodul (30 LE) und das Aufbaumodul (90 LE).

Basismodul Übungsleiter-C / Trainer-C / Jugendleiter

Das Basismodul stellt einen Einstieg in die Ausbildung zum Übungsleiter dar und beinhaltet erste Grundlagen.

LG-Nummer: 122-20001

Termine: 23./24.2. • 23./24.3.2019

Uhrzeit: Samstag 12.00 - 18.30 Uhr / Sonntag 09.00 - 15.00 Uhr

Ort: Breitensportzentrum SV Bayer Wuppertal, Unten vorm Steeg

Leitung: Bert Justen, Natalie Gawenat

Gebühr: 95,- EUR / 190,- EUR mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: SportBildungswerk QZ Berg. Land

ÜL-C-Aufbaumodul Kinder/ Jugendliche

Lehrgangsinhalte:

Diese Ausbildung ist für Vereinsmitarbeiter konzipiert, die Kinder- oder Jugendgruppen sportlich betreuen wollen.

- Kennenlernen der verschiedenen Entwicklungsphasen, insbesondere der Heranwachsenden, mit ihren typischen Merkmalen / Besonderheiten der Entwicklung bei Mädchen und Jungen
- Kennenlernen sportlicher und außersportlicher Angebote

LG-Nummer: 122-21000

Termine: 6./7.4. • 4./5.5. • 18./19.5. • 25./26.5. • 15./16.6. • 29./30.6.2019

Uhrzeit: Samstag 12.00 - 18.30 Uhr / Sonntag 09.00 - 15.00 Uhr

Ort: Breitensportzentrum SV Bayer Wuppertal, Unten vorm Steeg

Leitung: Bert Justen, Natalie Gawenat

Gebühr: 230,- EUR / 460,- EUR mit / ohne Vereinsempfehlung

Veranstalter: SportBildungswerk QZ Berg. Land

Weitere Informationen entnehmen Sie der Broschüre
Qualifizierung im Sport 2019 oder
www.Qualifizierungszentrum-BergischLand.de



Sportjugend Wuppertal



Lehrgänge

Aus- und Fortbildungen 2019

Sporthelfer/innen-Ausbildung

Für wen?

Jugendliche (13 – 17 Jahre), die Interesse haben, im Verein mitzuarbeiten und/ oder sich über Breitensport informieren wollen.

Inhalte:

- Praxis des Breitensports für Kinder/ Jugendliche
- Rechte und Pflichten der Jugend im Verein
- Aufbau und Organisation einer Übungsstunde
- außersportliche, kulturelle Angebote in der Vereinsarbeit, z.B. Organisation von Festen und Freizeiten und Vieles mehr.

Ziele:

Jugendliche zur Mitarbeit im Verein/ in der Schule anregen und Interesse für Lizenzbildungen wecken.

Nach Abschluss des SH-II-Lehrganges erhaltet ihr den SH-Ausweis der Sportjugend NRW. Mit dem Nachweis der Ersten Hilfe könnt ihr die Jugendleiter-Card (JuLeiCa) beantragen.

Und: Mit der SH-Lizenz könnt ihr direkt in das Aufbaumodul der Übungsleiter-Ausbildung einsteigen!!

SH-I-Lehrgang

15./16.06. u. 06./07.07.19

30,00 € / 60,00 €

mit / ohne Vereinsempfehlung

Anmeldung bis: 30.05.19

Sporthalle der

Christian-Morgenstern Schule,

Wittensteinstr. 76

**Alle Aus- und Fortbildungsangebote unter:
www.qualifizierungszentrum-bergischland.de**

Bei weiteren Fragen / Auskünften ist Euer Ansprechpartner:

Jugendbildungsreferent Gottfried Deter – Sportjugend Wuppertal

Bundesallee 247, 42103 Wuppertal

Tel.: 02 02 – 45 60 57 / Fax: 02 02 – 45 15 79

Projekte / Landesprogramm

Über die Projektarbeit / -angebote:

- * NRW bsk (NRW bewegt seine Kinder)
- * Ganztagsbetreuung / Sport in offenen Ganztagschulen
- * Geschlechtsspezifische Angebote
- * Integration durch Sport
- * Bewegungskindergärten / Kibaz Kinderbewegungsabzeichen

informieren die Mitarbeiter der Sportjugend sowie die Geschäftsstelle.

Materialpool

Hüpfburg, Kletterfelsen u. Spielgeräteausleihe

- * verschiedene Spiel- u. Sportgeräte
- * Streetballständer, Torwand
- * Kajaks / Zubehör
- * Buttonmaschine / Rohmaterial

Ausleihanträge und -bedingungen sind in der Geschäftsstelle der Sportjugend erhältlich.

Kleinbus - Nutzung

Für Vereine und deren Veranstaltungen, Freizeiten u.a.m. kann bei der Sportjugend Wuppertal ein 9-sitziger Kleinbus zur Nutzung beantragt werden. Nutzungsbedingungen sind in der Geschäftsstelle erhältlich.

Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) / Bundesfreiwilligendienst

Der Stadtsportbund/Sportjugend möchte zum 01.09.2019 seine FSJ-Stelle neu besetzen. Interessenten mit Begeisterung für praktische Übungsleiterangebote sowie administrative Fähigkeiten können sich bei der Sportjugend informieren / bewerben.

Voraussetzung: Führerschein, 18 Jahre zum Dienstbeginn

Kinder- / Jugendreisen in den Schulferien

Wir empfehlen:

Youngstar Travel - www.youngstar-travel.de

Jugendreisen.com - www.jugendreisen.com

Voyage/Go - Jugendreisen - www.go-jugendreisen.de

**Skifahrten für Familien
mit Kindern, Jugendlichen, ohne Kinder...
in den Weihnachts- und Osterferien**

Der Alpenverein in Wuppertal bietet im kommenden Winter verschiedene Skifahrten an. Unter qualifizierter Betreuung können Anfänger, Fortgeschrittene und Köhner ihre individuellen Fertigkeiten auf Skiern entwickeln und ausbauen. Ausführliche Beschreibung der Fahrten unter:

www.DAV-Wuppertal.de/oder über die Sportjugend Wuppertal

Informationen, Anfragen und Ausschreibungen zu den Fahrten auch über:
Sportjugend Wuppertal, Bundesallee 247, 42103 Wuppertal Tel.: 0202/ 456057
www.sportjugend-wuppertal.de E-Mail: sportjugend-wuppertal@t-online.de

Sportabzeichen



Sportabzeichen in Wuppertal

Die Prüfkarten und die Bedingungen für das Sportabzeichen erhalten Sie beim Stadtsportbund Wuppertal e. V. und bei den Sportabzeichen – PrüferInnen. (Online auch unter: <http://www.stadtsportbund-wuppertal.de>)

Die Prüfungsergebnisse müssen mit Unterschrift und Prüfstempel versehen sein. Die Sportabzeichenurkunden werden vom Stadtsportbund bestätigt.

Die genauen Sportabzeichen-Termine können Sie beim Stadtsportbund Wuppertal erfragen.

Die Abgabe der Prüfkarten ist während der Öffnungszeiten der Geschäftsstelle möglich.

Montag – Freitag

von 9.00 bis 13.00 Uhr

Montag – Donnerstag

von 14.00 bis 15.00 Uhr

Die Bearbeitung erfolgt in der Regel innerhalb von 14 Tagen (außer in den Schulferien). Gegen Entrichtung des Portos oder eines beige-fügten frankierten Rückumschlages senden wir Ihnen die bearbeiteten Unterlagen auch gerne zu.



MACH ES. DU SCHAFFST ES.
DEIN SPORTABZEICHEN.



Lauftreff- & Trainingsangebot:

Lauftreff: Dienstag 19.00 Uhr (ca. 1,5h), Parkplatz Bayer Sporthalle
Donnerstag 18.30 Uhr (ca. 1h); Oberbergische Str.

e-mail: info@lg-wuppertal.de internet: www.lg-wuppertal.de

Kursangebote in Vereinen

Allgemeiner Sportverein W'tal 1872 e.V.

Ausgleichsgymnastik / Konditionsgymnastik / Volleyball / Wassergymnastik / Yoga / Gymnastik u. Ballspiele

Angebote f. Kinder: Baby- und Kleinkindschwimmen

Anmeldung/Infos: ASV Geschäftsstelle, Tel.: 02 02 - 50 81 77
Di., Do. u. Fr. 15.00 – 18.00 Uhr

Arrenberger TV 1883

Fitnessgymnastik, Volleyball Mixed, Hallenfußball Mixed, Jedermannssport

Anmeldung/ Infos: S. Ott, Tel. 0202/ 2531869

www.arrenbergertv.de
info@arrenbergertv.de

Barmer TV Wuppertal 1846 e.V.

Anmeldung/Infos: B. Leutheuser, Tel.: 02 02 - 55 73 00

BTV Ronsdorf-Graben 1892 e.V.

Angebote für Kinder: Einrad / Eltern und Kind Turnen / Inliner / Kinder im Vorschulalter und Grundschulalter / Kindertanz / Modern Dance / Badminton / Basketball / Judo / Kinderturnen Geräte / Rhönrad / Schwimmen

Angebote für Erwachsene: Zumba / Badminton / Einradhockey / Judo / Schwimmen / Volleyball / Fitness-Training / Pilates / Tai Chi / Yoga / Wirbelsäulengymnastik / Ballspiele Senioren (Volleyball) / Fitness 50+ / Fit-Mix Ganzkörpertraining / Senioren / Tischtennis

Anmeldung/Infos: Tel.:0202 - 467293 / Fax:0202 - 87063511

Email: info@btv-ronsdorf-graben.de

Öffnungszeiten: Mo. 15:00-18:00 / Do. 08:00-10:00

Deutsche Turnerschaft Ronsdorf 1860 e.V.

Entspannung / Rückenschule /Wirbelsäulengymnastik

Anmeldung/Infos: Günter Andreß, Tel.: 02 02 - 46 70 872

D A V - Sektion Barmen -

Klettern / Skifahren / Bergsteigen / Handball

Anmeldung/Infos. Di. 10.00 - 12.00 Uhr, Fr. 15.00 - 18.00 Uhr

Tel.: 0202 - 28151820,

E-Mail: barmen@dav-barmen.de

www.dav-barmen-wuppertal.de

D A V - Sektion Wuppertal -

Klettern / Skifahren / Bergsteigen / Nordic Walking

Anmeldung/Infos. Mo. 16.00 – 19.00 Uhr

Fax: 0202 - 28151822, Tel.: 0202 - 28151825

Elberfelder Turngemeinde 1847 Korp.

Angebote für Kinder: Hockey

Anmeldung/Infos: ETG Geschäftsstelle, Tel.: 02 02- 280 12 80

Fax: 02 02 - 280 12 81

Freie Schwimmer 07 Wuppertal e.V.

Nichtschwimmer-Schwimmen / Baby-Schwimmen / Eltern-Kind-Schwimmen / Wassergymnastik / Aqua-Fitness

Anmeldung/Infos: Carmen Händeler Tel.: 02 02 - 62 65 91

Kursangebote in Vereinen

Judo Club Wuppertal e.V.

Tai Chi Chuan / Jiu Jitsu / Judo / Tai Chi Gong

Anmeldung/Infos: Helge Grunwald

Tel.: 0202/442073

Email: info@judo-club-wuppertal.com

Internet: www.judo-club-wuppertal.de

MTV 1861 Elberfeld e.V.

Seniorensport / Fit ab 60+, Zumba, Konditionsgymnastik

Anmeldung/Infos: Marion Eßmann, Tel.: 02 02 - 42 80 99

Kneipp-Verein Wuppertal e.V.

Vorträge / Wanderungen / Wirbelsäulengymnastik / Yoga / Bewegungstreff / Wassertretanlage und Armbecken gratis für alle.

Anmeldung/Infos: Geschäftsstelle Cronenberger Str. 249

Geschäftszeiten: Montags

Ansprechpartner: Fr. Mankel, 01525 332 8819

Homepage: www.kneippverein-wuppertal.de

E-Mail: info@kneippverein-wuppertal.de

Kult-Sport-Wuppertal e.V.

Aerobik für Frauen (16 - 30 J.) / Capoeira (5 - 8 J. und 14 bis 70 J.) / Basketball für Kinder und Jugendliche / Basketball für Ältere / Streetdance (ab 16 J. /gemischt)

Anmeldung/Infos: Tel.: 0202 - 44 69 516

Fax: 01212 51 16 92 507

e-mail: info@kult-sport.de internet: www.kult-sport.de

Langerfelder Turnverein 1885 e.V.

Mutter- und Kind-Turnen/ Kleinkinder-Turnen, Rückengerechte, Gymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Chinesische Selbstverteidigung Yongchun

Anmeldung/Infos: http://www.ltv-wuppertal.de

LG Wuppertal e.V.

Anmeldung/Infos: Jürgen Zilian / Tel.: 0202/9422465

e-mail: info@lg-wuppertal.de internet: www.lg-wuppertal.de

Polizeisportverein Wuppertal 1921 e.V.

Aqua-Training / Frauenselbstsicherheitskurs / Tauchen / Fitnessstraining / Rückenschule

Anmeldung/Infos: PSV Geschäftsstelle, Tel.: 02 02 - 253 42 15

Mo. – Fr. 8.00 – 13.00 Uhr

Ski-Club Cronenberg 1929 e.V.

Inline Skating / Nordic Blading / Nordic Walking

Anmeldung/ Infos: Jörg Werbeck, Tel.: 02 02 - 47 79 90

www.ski-club-cronenberg.de

SC Nippon Wuppertal

Qi-Gong / Kara-T-Robics / Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen / Wirbelsäulengymnastik / Rücken – Fit / Progressive Muskel-relaxation nach Jacobson / Hatha-Yoga / Autogenes Training / Body-workout ab 30 / Funktionsgymnastik / Fit + Fun für Frauen (Vormittags) / Taekwon Do / Nordic Walking / Shiatsu

Anmeldung/Infos: SC Nippon Geschäftsstelle

Tel.: 02058 - 894 848, Mobil 0170 - 230 44 15

Kursangebote in Vereinen

Sport- und Spielgemeinschaft Ronsdorf e.V.

Verein für aktive Jugendfreizeit

Alpinski / Aqua-Jogging / Aqua-Aerobic / Badminton / Basketball für Kinder und Jugendliche / Eltern-Kleinkindturnen / Fussball für Kinder & Jugendliche / Inline-Skating (Anfänger/Fortgeschrittene/Kinder u. Jugendliche) / Inline-Hockey / Jonglieren & Acrobatik / Judo / Kinder – Sporttauchen / Kinderturnen – Bewegungsbaustelle / Langlauf / Modell-Car Racing / Mountain-Biking / Nordic Walking / Rettungsschwimmen (Kinder/Jugendliche/Erwachsene) / Riesentrampolin / Rollkunstlauf / Rollsport / Schneesportangebote / Schwimmen (Erwachsene/Fortgeschrittene und Jugendliche/Anfänger ab 4J.) / Skigymnastik / Skiking (Nordic Skating) / Bodyfitness / Te Boh / Sportabzeichentreffs (für Inline-Skating, Turnen, Radfahren, Leichtathletik, Schwimmen) / Sportmix für Jugendliche Erwachsene / Sporttauchen (Tauchscheinwerb möglich) / Tischtennis / Volleyball für Jungen / Wakeboarding / Wasserski / Wassersport / Wirbelsäulengymnastik – Rückenschule / Xliide

Anmeldung/Infos: Tel./Fax: 0202 - 870 69 41

Email: info@ssg-ronsdorf.de internet: www.ssg-ronsdorf.de

SSG Wuppertal 1863 e.V.

Badminton / Basketball / Drums Alive® / Workout Fitness / Faustball / Fußball (Hobby) / Gerätturnen / Handball / Inline Skating / Kinderturnen / Jazztanz / Line Dance / Modern Dance / Hip Hop / Männergymnastik / Nordic Walking / Seniorengymnastik / Sportkegeln / Zumba®

Alle Sportarten können im Rahmen unserer Zehnerkarten unverbindlich ohne Vereinsmitgliedschaft getestet werden.

Anmeldung/ Infos: Geschäftsstelle, Tel. 8 76 86

www.ssg-wuppertal.de

Sport- und Spielverein Germania e.V.

Gesundheitsgymnastik / Wirbelsäulengymnastik / Wassergymnastik / Yoga / Cardio-Fitness / Selbstverteidigung / Karate / Bodyforming / Rollerderby / Volleyball(auch für Senioren) / Tischtennis / Badminton / Hobby Fußball / Basketball / Aqua-Jogging / Fitness Sport & Spiel Ü50 / Zumba / Zumba Gold / Wellnessgymnastik / Gymnastik Damen und Herren

Fußball: Senioren / Alte Herren / Junioren / Chinesen;

Kampfsport: Karate / DjuSu / Tai Chi Chuan / Aikido;

Kinder: Einradfahren / Tischtennis / Karate / Selbstverteidigung Mädchen und Jungen / Aikido / Fußball in allen Altersklassen / Babyturnen / Mutter-Kind-Turnen

Anmeldung/Infos: Friedhelm Bursian, Tel.: 02 02 - 283 689 90

SV Jägerhaus Linde

Functional Cross Fitness

Anmeldung/ Infos: jaegerhaus-linde@t-online.de

Kursangebote in Vereinen

SV Bayer Wuppertal e.V.

Erwachsene: Gymnastik / Fitness- und Konditionsgymnastik / Tanzen / Yoga / Functional Training / Pilates / Erwachsenensport Ü 55

Angebote für Kinder: Kinderturnen (Baby- bis Schulalter) / Schülersport / Kindersportschule / Kindersportakademie / Kindergeburtstage / Ferienfreizeiten / Feriensport / Schwimmen (Baby- bis Schulalter) / Basketball / Gymnastik Turnen Tanz / Baseball/Softball / Volleyball / Tae Kwon Do / Judo / Tennis / Tauchen / Tischtennis

Anmeldung/Infos: Natalie Gawenat, Tel.: 0202/7492120

Präventionssport: Kniegymnastik / Wirbelsäulengymnastik/Osteoporosegymnastik / Schultergymnastik / Pilates / Nordic Walking,/ Cardio Training

Anmeldung/Infos: Christof Weselek, Tel.: 0202/7492248

Rehabilitationssport: Herzsport / Diabetessport / Lungensport / orthopäd. Erkrankungen

Anmeldung/Infos: Jessica Klaas, Tel.: 0202/7492240

TUS Grün-Weiß Wuppertal 89/02 e.V.

Fitnessgymnastik / Pilates / Wassergymnastik / Wirbelsäulengymnastik

Anmeldung/Infos: www.gruenweisswuppertal.de

TSV 1899 Wuppertal e.V.

Aerobic / Jedermannsport / Ausgleichsgymnastik / Wirbelsäulengymnastik / Fitness- und Konditionstraining / „50-Plus“-Gymnastik / Hobby-Fußball / Wassergymnastik / Funktionsgymnastik / Volleyball für Kinder und Erwachsene / Zumba / Kung Fu (auch für Kinder) / Diabetikersport

Angebote für Kinder: Volleyball / Kinderturnen ab ½ Jahre

Anmeldung/Infos: Andreas Zeise(1.Vorsitzender)

Tel.: 02191 - 97 35 07 / Fax: 02191 97 35 08

e-mail: zeise@tsv1899.de internet: www.tsv1899.de

Mit-Menschen Wuppertal e.V.

Verein für Menschen mit Behinderung

Schwimmkurse für Kinder und Jugendliche von 9-21 Jahre

Anmeldung/Infos: www.mit-menschen-wuppertal.de

e-mail: info@mit-menschen-wuppertal.de

Vohwinkeler STV 1865/80 e.V.

Angebote für Kinder: Aikido / Badminton / Basketball / Dirt Bike / Gerätturnen / Handball / HipHop / Jujutsu / Kinderturnen ab 1 Jahr bis Schul- und Jugendalter / Leichtathletik / Rhönradturnen / Rope Skipping / Schwimmen / Tennis/ Volleyball

Angebote für Erwachsene: Aerobic / Badminton / Basketball / Beachsportangebote / Dirt Bike / Gesundheitskurse / Gymnastik / Handball / Nordic Walking / Schwimmen / Seniorensport / Stepaerobic / Tennis / Volleyball

Gesundheits- und Präventivsport (auch für Nichtmitglieder):

Box Fitness / Funktionsgymnastik / Hatha Yoga / Nordic Walking / Pilates / Qi-Gong / Wirbelsäulengymnastik

Rehabilitationssport: Orthopädie / Krebsnachsorge für Frauen

Kraftraum: Gerätegestütztes Training

Anmeldung/Infos: VSTV Sportfabrik, Tel.: 0202 73 60 67

Mo., Di., Mi., Fr. 10.00 – 13.00 Uhr; Do. 16.00 – 19.00 Uhr

E-mail: info@vstv.de, Internet: www.vstv.de

Öffentlicher Nahverkehr



Sie können die Sportstätten, in denen unsere Kurse stattfinden, auch teilweise mit der Schwebebahn oder dem Bus erreichen. Nachstehend finden Sie die Linien und Haltestellen zu den jeweiligen Turn-, Gymnastik-, Sporthallen und Treffpunkten bzw. den Schwimmbädern.

Sportstätten

Haltestellen

Sporthalle Adlerbrücke
Gesamtschule Barmen
Unterdörnen 1

Adlerbrücke
Linie 611 / 640

Bandwirker Bad
Ronsdorf

Am Stadtbahnhof
Linie CE 61 / CE 62 / 620
630 / 640 / 650 / 670 / NE 6*

Turnhalle
Bayreutherstraße

Schule Bayreuther Str.
Linie 613
Bayreuther Straße
Linie 649

Turnhalle
Bundesallee/Aue

Robert-Daum-Platz
Schwebebahn
600* / 601 / 611 / 619 / 649 / NE1*

Sportzentrum
Buschland

Müngstener Straße
Linie CE 61
Marper Schulweg
Linie 640 / 646

Vereinsheim
Sportfreunde Dönberg

Höhenstr.
Linie 625 / 627 / 637 / CE 65

Bewegungsraum
Hahnerberg-Apotheke

Jung-Stilling-Weg
Linie 615 / 635 / 645

Parkplatz
am Eckbusch

Birkenhöhe
Linie NE2* / 603 / 607 / 613 / 617

Gymnastikhalle
Eichenstraße

Eichenstraße-Rott
Linie 604 / 614

Turnhalle
Eichenstraße

Eichenstraße-Rott
Linie 604 / 614

Turnhalle
Gördelerstr.

Schulzentrum West
Linie 631

Sporthalle
Hardenberg

Hannoverstr.
Linie 606 / 632 / 642

*** Nur zu bestimmten Zeiten!**

Öffentlicher Nahverkehr

Sportstätten	Haltestellen
Sporthalle Heckinghausen	Herzogbrücke Linie 604 / 611 / 640 / NE 5*
Sporthalle Hesselberg	Christbusch Linie 628
Gymnastikhalle Helmholtzstr.	Mirke Bahnhof / Wüsthof Str. Linie 620
Bewegungsraum Humboldtstr. 17	Heusnerstr. Linie 612 / 622 / NE 4* Sanderstr. Linie 640
Klinik Bergisch-Land	Im Saalscheid Linie 650
Gymnastikhalle Kohlstraße, Berufskolleg	Kohlstraße Linie 625 / 635 / NE 3*
Turnhalle Königshöher Weg	Am Arrenberg Linie 623
Sporthalle Küllenhahn	Schulzentrum Süd Linie 603 / 607 / 613 / 625 / 630 / 633 / 645 / NE 7*
Gymnastikhalle Linde	Untere Linde Linie 636
Kirchensaal Lutherstift	Lutherstift Linie 643
Sporthalle/Schwimmbad Melanchthonstraße 11-13	Hugostraße Linie 612 / 622
Turnhalle Neue Friedrichstraße	Ludwigstraße Linie 607 / 620 / 625 / 635 / 645 / NE 5*
Sportplatz Oberbergische Str.	Sportplatz Linie CE 61
Turnhalle Peterstraße	Zeughausstraße Linie 628 / NE 5*
Turnhalle Pfalzgrafenstr.	Max Horkheimer Str. Linie 615 / 645 Neckarstr. Linie 607 / 613 / 635
Nachbarschaftsheim Platz der Republik	Weißenburgstr. Linie 623 Max Horkheimer Str. Linie 607 / 613 / 642 Neckarstr. Linie 606 / 632 / 642

*** Nur zu bestimmten Zeiten!**

Öffentlicher Nahverkehr

Sportstätten

Haltestellen

Wanderparkplatz
Ronsdorfer Talsperre

Ronsdorfer Talsperre
Linie NE 6* / 640

Schwimmbad
Röttgen, Uellendahl

Röttgen
Linie 617 / 623 / 645 / NE 3*

Treffpunkt
Sambatrasse

Odenwaldweg
613 / NE 7*
Harzstraße
613 / 633 / 645 / NE 7*

Turnhalle
Scheidtstraße

Kniprodestraße
Linie CE 61 / CE 62 / 620 / NE 6*

Bewegungsraum Waldorfhau
Schluchtstraße

Fingscheid
Linie 628

Berufskolleg Elberfeld
Schleswiger Str.

Schleswiger Str.
Linie 620 / 625 / 645 / 635

Schwimmoper

Ohligsmühle
Stadthalle
Linie 603 / 607 / 613 / 615 / 620 / 623
/ 625 / 635 / 645 / NE 6* / NE 7* / NE 15*

St. Anna Klinik
Vogelsangstr.

St. Anna Klinik, Vogelsangstr.
Linie 645 / NE 3

Gymnastikhalle
Sternstraße
Kfm. Schulen Ost

Wupperfeld
Linie 332 / 608 / 640
Bredde / Fresestraße
Linie 610

Turnhalle
Christian-Morgenstern Schule
Wittensteinstr.

Völklinger Str
Linie 611

Krankenhaus St. Josef

Karlsplatz
Ne2* / Ne3* / CE62 / CE65 / SB69 /
603 / 607 / 613 / 620 / 625 / 628 / 635 /
643 / 645 / 647
Höchsten St. Josef
Linie NE2* / 603 / 613 / 628 / 643 / 647

Petrus-Krankenhaus

Petrus Krankenhaus
Linie 604 / 614 / 617 / 627
628 / 634 / 637 / 644

Turnhalle Tesche

Tesche
Linie 621 / 641 / 745

Praxis van der Velden
Staubenthaler Str. 20

Friedhof Staubenthal
Linie 609 / 620 / CE61 / CE62

*** Nur zu bestimmten Zeiten!**

Stichwortverzeichnis

- 3D-Rücken-Konzept 43
- A**bkürzungen 7
- AlltagsTrainingsProgramm 29
- Anmeldekarte 67
- Anmeldung 3, 6
- Aquafitness 24 - 26
- Aquafitness für Pfundige 27
- B**adminton 39
- Beratung 7
- Bodyforming 40
- Bodyshape 41
- BoxFitness 41
- Boule 46
- Bus-Nutzung 55
- D**atenschutz 8 - 9
- Diabetiker 18 - 19
- E**inzugsermächtigung 67
- Ermäßigung 6
- F**aszien-Training 43
- Fatburner 42
- Feldenkrais 36, 47
- Fit im Alter 28 - 29
- Fit von Kopf bis Fuß 48
- Fitness für den Rücken 30 - 31
- Fitness für Männer 28
- Fitness für Wiedereinsteiger 38
- Fitness und Sportspiele 40
- Fitnessgymnastik 38
- Freiwilliges Soziales Jahr 55
- Freizeiten 55
- Funktionsgymnastik 34
- G**ebührenrückerstattung 6
- Geschäftszeiten 3, 7
- Golf 52
- Sporthelferausbildung 54
- H**erzsportgruppe 16
- Hüftgelenk, Bewegung f. d. 28
- Hüpfburg 55
- I**nformationen 3
- K**alender 66
- Klangschale 47
- Kinder, Angebote für 22
- Kontoverbindung 6
- Krafttraining für Frauen 42
- Krebsnachsorge 17

Stichwortverzeichnis

Kursübersicht	5
Kursgebühren	6
Kursübersicht von Vereinen	57 - 60
Lauffreff	56
Lungensport	18
Nordic Walking	50 - 51
Orthopädische Erkrankungen	19 - 21
Osteoporose	28
Öffentliche Verkehrsverbindungen	61 - 63
Pilates & Rückenfit	33
Qi Gong	36
Qualifizierungszentrum	53
Rehabilitationssport	16 - 21
Skigymnastik	39
Spielturnen	22
Spielgeräteausleihe	55
Sportabzeichen	56
Sport- u. Gesundheitszentrum	11
SportBildungswerk	13 - 14
Sportjugend	12, 54 - 55
Stadtsporbund	10
Tai - Chi Chuan	36
Teilnehmerzahl	7
Übersicht	4
ÜbungsleiterInnen-Ausbildung	53
Unterrichtsfreie Tage	7
Versicherung	7
Wassergymnastik	20 - 21, 24 - 27
Wir über uns	10 - 14
Workshops	46 - 49
Yoga	35
Yogafitness	42
Zumba®	44

Kalender



STADTSPORTBUND WUPPERTAL E.V.

2019

	JANUAR					FEBRUAR					MÄRZ				
WOCHE	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13
Montag		7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25		
Dienstag	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26		
Mittwoch	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27		
Donnerstag	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28		
Freitag	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29		
Samstag	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30		
Sonntag	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31		

	APRIL					MAI					JUNI				
WOCHE	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26
Montag	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24		
Dienstag	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25		
Mittwoch	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26		
Donnerstag	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27		
Freitag	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28		
Samstag	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29		
Sonntag	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30		

	JULI					AUGUST					SEPTEMBER					
WOCHE	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40
Montag	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30		
Dienstag	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24			
Mittwoch	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25			
Donnerstag	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26			
Freitag	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27			
Samstag	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28			
Sonntag	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29			

	OKTOBER					NOVEMBER					DEZEMBER					
WOCHE	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52	1
Montag		7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30		
Dienstag	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31		
Mittwoch	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25			
Donnerstag	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26			
Freitag	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27			
Samstag	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28			
Sonntag	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29			

Karfreitag 19.4., Ostern 21.4./22.4., Tag der Arbeit 1.5.,
 Christi Himmelfahrt 30.5., Pfingsten 10./11.6., Fronleichnam 20.6.,
 Tag der Deutschen Einheit 3.10., Allerheiligen 1.11., Weihnachten 25./26.12.

Schulferien 2019 in NRW

	Erster Ferientag	-	Letzter Ferientag
Weihnachten	21.12.2018	-	04.01.2019
Ostern	15.04.2019	-	27.04.2019
Sommer	15.07.2019	-	27.08.2019
Herbst	14.10.2019	-	26.10.2019
Weihnachten	23.12.2019	-	06.01.2020

Anmeldekarte

Ich buche hiermit folgende/n Sportkurs/e

1. _____ Kurstitel _____ Kursbeitrag
2. _____ Kurstitel _____ Kursbeitrag

Datum

Unterschrift

Mit dieser Anmeldung stimme ich der Datenschutzerklärung gem. Artikel 6 Abs.1 lit. a) i.V.m. Artikel 7 DSGVO (siehe diese Broschüre Seite 8/9) zu.

SEPA Lastschriftmandat: Hiermit ermächtige ich den Stadtsporbund Wuppertal e.V. und / oder das BLSB AST Wuppertal e.V. die Zahlungen für die Maßnahme(n) von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom SSB Wtal e.V. und / oder dem BLSB e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschrift einzulösen. (Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.)

IBAN

BIC

Name des Kontoinhabers

Datum

Unterschrift

Anmeldedaten

Name:

Vorname:

Geb.-Datum:

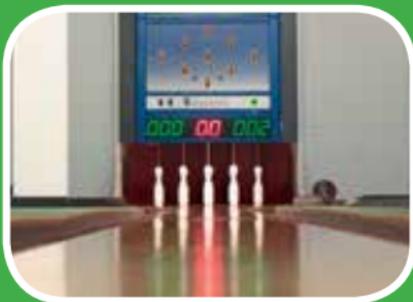
Straße:

PLZ und Ort:

Tel. dstl.:

Tel. priv.:

E-Mail:



Sport, Spaß und gut Essen ...

... auf dem Dönberg,
wo denn sonst!

Dönberger Straße 70
42111 Wuppertal

Telefon 0202-70 50 55
www.rainbow-park.de

