

ab Januar 2010

Das Kursprogramm ist auch für Nichtmitglieder offen !

Anmeldung erforderlich.

Bitte beachten Sie die Hinweise auf Seite VII.

- › Krebsnachsorge für Frauen
- › Pilates
- › Qi-Gong
- › Säuglingsgymnastik
- › Stepaerobic
- › Ski- und Konditionsgymnastik
- › THAI BO
- › Wassergymnastik
- › Wirbelsäulengymnastik
- › Yogilates



Einige Gesundheitskurse sind mit dem Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT und SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet worden. Krankenkassen übernehmen einen Teil der Gebühren dieser Kurse.

Bitte fragen Sie nach!

kursprogramm

Sport- und Gesundheitskurse

SPORT IN DER KREBSNACHSORGE FÜR FRAUEN

In den letzten Jahren werden in verstärktem Maße die Möglichkeiten des Sports und seine Bedeutung für eine gesundheitsfördernde Lebensführung sowie zur Krankheitsbewältigung erkannt und genutzt. Bewegung und Sport können im weitesten Sinne einen Beitrag zur physischen, psychischen und sozialen Stabilisierung leisten.

Um die erreichten Rehabilitationserfolge zu festigen, die Einschränkungen in den Bewegungsfunktionen aufzufangen und zu kompensieren, sind Krebsnachsorge-Sportgruppen am Wohnort eine im Lebensalltag verankerte Gesundheitsressource. Sie können selbstverständlich eine im Einzelfall notwendige Krankengymnastik, Lymphdrainage oder Selbsthilfegruppe nicht ersetzen.

Dieses Rehasportangebot wird von einer selbstbetroffenen Übungsleiterin mit Sonderqualifikation "Sport in der Krebsnachsorge" geleitet.

K 12

Ort: VSTV - Studio Am Bruch, Kaiserstr. 55

Zeit: dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr

Teilnahme mit ärztlicher Verordnung möglich.

Einstieg jederzeit möglich.

Hinweis zur Kostenübernahme der Krankenkasse:

Dieses Rehasportangebote ist zertifiziert, so dass die Krankenkassen bei ärztlicher Verordnung den Kursbeitrag zu 100% übernehmen. Weitere Informationen hierzu in der VSTV-Geschäftsstelle unter 0202-736067.

Kursleitung: Claudia Kathöfer

Pilates

Dieses Programm trainiert mit harmonisch fließenden und sanften Bewegungen Körpergefühl, Beweglichkeit und Haltung unter Berücksichtigung der individuellen Stärken und Schwächen. Pilates-Übungen kräftigen gezielt die Körpermitte und bringen Bewegung und Atmung in Einklang.

K 04

Ort: VSTV - Studio Am Bruch, Kaiserstr. 55

Zeit: freitags, 9.20 - 10.20 Uhr

Kurs II: ab 15.01.2010 19 x 1 Std. 85,50 Euro (Mitglieder 38,00 Euro)

K 05

Ort: VSTV - Studio Am Bruch, Kaiserstr. 55

Zeit: freitags, 18.15 - 19.15 Uhr

Kurs II: ab 15.01.2010 19 x 1 Std. 85,50 Euro (Mitglieder 38,00 Euro)

Kursleitung: Renate Thilo

Wir sind auch vormittags für Sie da!

Die Kinder sind in der Schule oder im Kindergarten.

Jetzt nehmen Sie sich Zeit für Ihr Fitnessprogramm im VSTV!

Sport- und Gesundheitskurse

Qi Gong

Qi Gong ist eine alte chinesische Entspannungsgymnastik.

K 17 Qi Gong - die acht Alltagsübungen

Ort: VSTV - Studio Am Bruch, Kaiserstr. 55

Zeit: dienstags, 17.00 - 18.00 Uhr

Kurs II: ab 26.01.2010 8 x 1 Std. 36,00Euro (Mitglieder 16,00 Euro)

K 18 Qi Gong - die fünfzehn Ausdrucksformen

Ort: VSTV - Studio Am Bruch, Kaiserstr. 55

Zeit: dienstags, 17.00 - 18.00 Uhr

Kurs II: ab 13.04.2010 12 x 1 Std. 54,00 Euro (Mitglieder 24,00 Euro)

Kursleitung: Inge Mikosch

K 41 Säuglingsgymnastik (6-15 Monate)

Säuglingsgymnastik ist Gymnastik mit gesunden Säuglingen ab 6 Monate. Sie soll die normale motorische Entwicklung des Kindes unterstützen. In einer überschaubaren Kleingruppe kommt es zum Erfahrungsaustausch über das Zusammenleben mit Säuglingen. Hierbei kommen auch andere Themen wie Ernährung und Sicherheitsaspekte nicht zu kurz. Ein Einstieg in diese Gruppe ist zu jeder Zeit möglich!

Ort: VSTV-Studio am Bruch, Kaiserstr. 55, 42327 Wuppertal

Zeit: mittwochs, 11.00 - 11.45 Uhr

Kurs II: ab 13.01.2010 20 x 1 Std. 90,00 Euro (Mitglieder 40,00 Euro)

Kursleitung: Britta Meya

Step-Aerobic

Nach dem Motto ‚Rauf und Runter‘ trainieren wir in dieser schweißtreibenden Stunde vor allem Ausdauer sowie Bein- und Oberkörpermuskulatur. Auf abgestimmte Musik werden Grundschriffe zu kleineren Choreographien zusammengesetzt.

K 19 Ort: VSTV - Studio Am Bruch, Kaiserstr. 55

Zeit: montags, 19.00-20.00 Uhr

Kurs II: ab 11.01.2010 20 x 1 Std. 90,00 Euro (Mitglieder 40,00 Euro)

Kursleitung: Ulrike Ederle

K 11 Ort: VSTV - Studio Am Bruch, Kaiserstr. 55

Zeit: mittwochs, 18.00-19.00 Uhr

Kurs II: ab 13.01.2010 21 x 1 Std. 94,50 Euro (Mitglieder 42,00 Euro)

Kursleitung: Inge Mikosch

Sport- und Gesundheitskurse

K 21 Ski- und Konditionsgymnastik

In diesem Kurs holen Sie sich die Kondition für Ihren Alltag und Urlaub! Gezieltes Ausdauertraining, praktische Bewegungsübungen mit und ohne Gerät, Stretching, Muskelkräftigung und Spiele in geselligem, lockeren Rahmen führen zur Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und somit zur Gesundheitspflege.

Ort: Turnhalle Goerdelerstr.

Zeit: donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr

Kurs II: ab 14.01.2010 21 x 1 Std. 94,50 Euro (Mitglieder 42,00 Euro)

Kursleitung: Heike Rülke

THAI BO

THAI BO ist eine Kombination von Taekwondo, Boxen und Aerobic eine völlig neue Form der Fitnessgymnastik, bei der in nur einem Stundenprofil zu powervoller Musik Ausdauer, Kraftausdauer und Schnellkraft trainiert werden. Die abschließenden Entspannungs- und Stretchtechniken lassen die Teilnehmer neue Energien tanken. Egal ob Fettverbrennung, Ausdauertraining, Stressabbau oder einfach nur Spaß haben bei THAI BO kann jeder mitmachen und sein persönliches Fitnessziel erreichen.

K 49 Fortgeschrittene

Ort: Jugendheim Gräfrather Str.

Zeit: dienstags, 18.30 - 19.30 Uhr

Kurs II: ab 26.01.2010 17 x 1 Std. 83,50 Euro (Mitglieder 34,00 Euro)

(Ausfallterime werden zu Kursbeginn bekanntgegeben)

Kursleitung: Inge Mikosch

K 01 Wassergymnastik

Das Element Wasser ist eine ideale Alternative zur Verbesserung der allgemeinen Fitness und zur Förderung der Entspannung. Durch Ausnutzung des Wasserwiderstandes wird das Herz - Kreislaufsystem in Schwung gebracht und die Muskulatur gekräftigt. Die relative Schwerelosigkeit im Wasser entlastet den Stütz- und Bewegungsapparat. Dieser Wassergymnastikkurs hat das Ziel diese positiven Effekte auszunutzen. Dabei sollen Spaß und Freude in einer netten Gemeinschaft nicht fehlen. **Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen.**

Ort: Stadtbad Vohwinkel, Ehrenhainstraße

Zeit: Gruppe 1: dienstags, 19.30 - 20.15 Uhr, Einlass: 19.15 Uhr,

Gruppe 2: dienstags, 20.15 - 21.00 Uhr, Einlass: 20.00 Uhr

Kurs II: ab 12.01.2010 23 x 3/4 Std. 78,00 Euro (Mitglieder 34,50 Euro)

Kursleitung: Silvia Blumenroth

Wir sind auch vormittags für Sie da!

Die Kinder sind in der Schule oder im Kindergarten.

Jetzt nehmen Sie sich Zeit für Ihr Fitnessprogramm im VSTV!

Sport- und Gesundheitskurse

Wirbelsäulengymnastik - Rücken fit

Gutes für den Rücken - Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik

- Haltungsschwächen und Haltungsschäden
- Rücken- und Wirbelsäulen-Fehlbelastungen
- Muskelverspannungen / Muskelschwächen
- Bewegungsmangel und Stress

mit speziellen Programm-Abschnitten gegen:

- Schmerzen im Kreuz (Lendenwirbelsäule)
- Kopf-Schulter-Nacken-Schmerz (HWS)

ferner im Programm:

- Atemübungen u. Partnermassage
- Entspannung

Unsere Kurse werden von geschulten Fachkräften durchgeführt. Dennoch können sie keine ärztlichen Maßnahmen und/oder krankengymnastische-physiotherapeutische Behandlungen ersetzen. Teilnahmebescheinigungen können zum Ende des Kurses ausgestellt werden.

K 52

Ort: VSTV-Studio am Bruch, Kaiserstr. 55, 42327 Wuppertal

Zeit: montags, 10.45 - 11.45 Uhr Kursleitung: Renate Thilo

Kurs II: ab 11.01.2010 19 x 1 Std. 85,50 Euro (Mitglieder 38,00 Euro)

K 20

Ort: VSTV-Studio am Bruch, Kaiserstr. 55, 42327 Wuppertal

Zeit: montags, 20.00 - 21.00 Uhr Kursleitung: Ulrike Ederle

Kurs II: ab 11.01.2010 20 x 1 Std. 90,00 Euro (Mitglieder 40,00 Euro)

K 45

Ort: Jugendheim Gräfrather Str.

Zeit: dienstags, 19.30 - 20.30 Uhr Kursleitung: Barbara Nippel

Kurs II: ab 12.01.2010 21 x 1 Std. 94,50 Euro (Mitglieder 42,00 Euro)

K 46

Ort: Jugendheim Gräfrather Str.

Zeit: dienstags, 20.30 - 21.30 Uhr Kursleitung: Barbara Nippel

Kurs II: ab 12.01.2010 21 x 1 Std. 94,50 Euro (Mitglieder 42,00 Euro)

K 09

Ort: VSTV-Studio am Bruch, Kaiserstr. 55, 42327 Wuppertal

Zeit: mittwochs, 19.15 - 20.15 Uhr Kursleitung: Maja Engler

Kurs II: ab 13.01.2010 22 x 1 Std. 99,00 Euro (Mitglieder 44,00 Euro)

K 10

Ort: VSTV-Studio am Bruch, Kaiserstr. 55, 42327 Wuppertal

Zeit: mittwochs, 20.15 - 21.15 Uhr Kursleitung: Maja Engler

Kurs II: ab 13.01.2010 22 x 1 Std. 99,00 Euro (Mitglieder 44,00 Euro)

K 08

Ort: VSTV-Studio am Bruch, Kaiserstr. 55, 42327 Wuppertal

Zeit: freitags, 10.30-11.30 Uhr Kursleitung: Renate Thilo

Kurs II: ab 15.01.2010 19x 1 Std. 85,50 Euro (Mitglieder 38,00 Euro)

Sport- und Gesundheitskurse

K14 - Yogilates

Dieser Kurs möchte Körper und Geist in Einklang bringen. Elemente aus Pilates und Wirbelsäulengymnastik finden hier ihren Schwerpunkt. Durch gezielte Kräftigung, Lockerung und Dehnung sowie Entspannungsübungen lernen Sie Ihre Körperhaltung und Bewegungsabläufe zu verbessern.

Ort: VSTV - Studio Am Bruch, Kaiserstr. 55

Zeit: dienstags, 9.30 - 10.30 Uhr

Kurs II: ab 12.01.2010 20 x 1 Std. 90,00 Euro (Mitglieder 40,00Euro)

Kursleitung: Nicole Kohl-Müller

Kooperation VSTV und Stadtsportbund Ambulante Herzsportgruppe

Dieser spezifische Kurs ist ausgerichtet auf PatientInnen mit Herz- Kreislaufbeschwerden, insbesondere nach Herzinfarkt, und findet unter ärztlicher Betreuung statt. Inhalt ist ein gezieltes körperliches Aufbautraining mit Gymnastik, kleinen Spielen und Ausdauerseinheiten, das sich an den individuellen Belastungswerten der Teilnehmer orientiert.

Eine Teilnahme ist jedoch nur mit ärztlicher Verordnung möglich!

Info und Anmeldung über den Stadtsportbund Wuppertal 45 60 56.

Informationen für Kursteilnehmer

Unser Kursangebot ist sowohl offen für Mitglieder des Vohwinkel STV 1865/80 e.V. wie für Nichtmitglieder. Mitglieder zahlen eine ermäßigte Kursgebühr.

Anmeldung: Anmeldungen bis 14 Tage vor Kursbeginn.

Die Anmeldung erfolgt nur über die VSTV-Geschäftsstelle: Zur Waldkampfbahn 100, 42327 Wuppertal, Telefon 0202-73 60 67 / FAX 0202-97 91 150 / E-mail info@vstv.de

Achtung: Die Kursgebühr wird im Lastschriftverfahren erhoben.

Eine Einzugsermächtigung ist mit der Anmeldung zu erteilen. Der Lastschrifteinzug erfolgt in der Regel ca. 2 Woche nach Kursbeginn.

Teilnahme, späterer Ein- / Ausstieg:

Eine Teilnahmeberücksichtigung erfolgt in der Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen bis zur vorgesehenen höchsten Teilnehmerzahl. Eine Anmeldung nach Kursbeginn kann in Absprache mit dem Kursleiter erfolgen. Die Kursgebühr wird dann anteilig erhoben. Beim Ausstieg nach der zweiten Übungseinheit erfolgt keine anteilige Rückerstattung der Kursgebühr.

Mindest-Teilnehmerzahl:

Wird die vorgegebene Mindestanzahl von Teilnehmern, in der Regel 7 Personen, bei der dritten Übungseinheit nicht erreicht, wird der Kurs mit sofortiger Wirkung beendet. Von der entrichteten Kursgebühr wird dem Teilnehmer der anteilige Betrag zurückerstattet.

**Das Kursprogramm findet an gesetzlichen Feiertagen und
in den Schulferien in der Regel nicht statt.**

Sport- und Gesundheitskurse

ANMELDUNG

Ich melde mich verbindlich für den Kurs / die Kurse an:

Nr.	Bezeichnung	Uhrzeit

Ich bin VSTV-Mitglied.

Ich bin kein VSTV-Mitglied.

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Email: _____

Datum _____

Unterschrift _____

Einzugsermächtigung erforderlich (falls noch nicht vorliegend)

Ich bitte um Lastschriftzug von folgendem Konto:

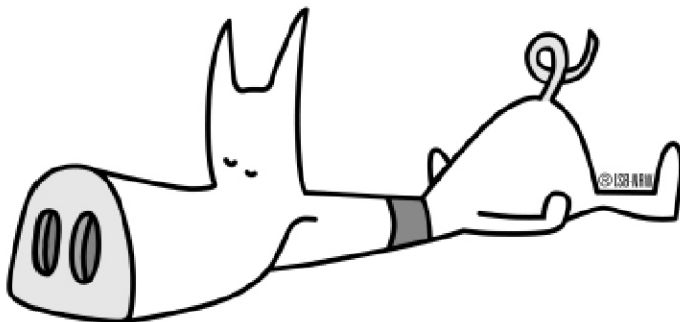
Kreditinstitut: _____

Bankleitzahl: _____

Kontonummer: _____

Kontoinhaber: Name: _____ Vorname: _____

Unterschrift des Kontoinhabers: _____



**Überwinde deinen inneren Schweinehund
Gesundheit braucht Bewegung**

Sport- und Gesundheitskurse

Übersicht

Tag	Uhrzeit	Bezeichnung	Ort	Kursnr.
Mo	10.45	Wirbelsäulengymnastik	VSTV-Studio	52
Mo	19.00	Step-Aerobic	VSTV-Studio	19
Mo	20.00	Wirbelsäulengymnastik	VSTV-Studio	20
Di	09.30	Yogilates	VSTV-Studio	14
Di	17.00	Qi-Gong	VSTV-Studio	17 / 18
Di	18.00	Sport in der Krebsnachsorge	VSTV-Studio	12
Di	19.30	Wassergymnastik	Hallenbad	01
Di	19.30	Wirbelsäulengymnastik	Jugendheim	45
Di	20.15	Wassergymnastik	Hallenbad	01
Di	18.30	Thai BO/Fortgeschrittene	Jugendheim	49
Di	20.30	Wirbelsäulengymnastik	Jugendheim	46
Mi	11.00	Säuglingsgymnastik	VSTV-Studio	41
Mi	18.00	Step-Aerobic	VSTV-Studio	11
Mi	19.15	Wirbelsäulengymnastik	VSTV-Studio	09
Mi	20.15	Wirbelsäulengymnastik	VSTV-Studio	10
Do	20.00	Ski- und Konditionsgymnastik	TH Goerdelerstr.	21
Fr	09.20	Pilates	VSTV-Studio	04
Fr	10.30	Wirbelsäulengymnastik	VSTV-Studio	08
Fr	18.15	Pilates	VSTV-Studio	05