

KONTAKT



AKTIONTSAG
NEWS

Mitgliederservice

VSTV-Sportfabrik

Kaiserstr. 55

42329 Wuppertal

Tel.: 02 02 | 73 60 67

Fax: 02 02 | 9 79 11 50

Email: info@vstv.de

Internet: www.vstv.de



Öffnungszeiten:

Mo.-Do. 09:00-12:00 Uhr

Do. 16:00-18:00 Uhr



OHA -

Offene Halle für alle



11. Januar 2025

**Turnhalle Goerdeler Straße &
VSTV-Sportfabrik**

Anschrift

Vohwinkeler STV 1865/80 e.V.

Postfach 110529

42305 Wuppertal



Das ist OHA!

Am OHA-Aktionstag öffnen wir dir die Türen zu unserem Verein – zum Schnuppern & Kennenlernen!

>>> Mach' mit uns Sport, Spaß & Bewegung – in & auf unseren Sportstätten!

>>> Wir freuen uns auf dich – offen für alle!



100% DEIN VEREIN

GRATIS AKTIONSPROGRAMM

↘ Aus unserem Kursprogramm

>>> Turnhalle Goerdeler Straße 21, 42329 Wuppertal

12:00 Uhr Pilates

Übungen kräftigen gezielt die Körpermitte und bringen Bewegung & Atmung in Einklang.

13:00 Uhr Funktionsgymnastik

Eine ausgleichende Gymnastik zur Verbesserung der Herz-Kreislauf-Leistung und zur Stärkung des Muskelapparates

14:00 Uhr AROHA

Aroha ist ein effektives Ausdauertraining im 3/4-Takt, in dem sich kraftbetonte und weiche Bewegungen zu harmonischen Bewegungsabläufen verbinden.

15:00 Uhr Line Dance

Zu Musik (Country & Pop) werden Schrittfolgen eingeübt.

>>> VSTV-Sportfabrik, Kaiserstraße 55, 42329 Wuppertal

13:30 Uhr In-Balance

Gleichgewichtstraining, um Dysbalancen zwischen den Muskeln zu korrigieren.

14:30 Uhr Rehasport – Hockergymnastik

Hier werden Übungen im Stehen und auch Sitzen durchgeführt.

↘ Zirkeltraining

>>> VSTV-Sportfabrik, Kaiserstraße 55, 42329 Wuppertal

jeweils 12.00 | 13.00 | 14.00 | 15.00

Ein ausgearbeiteter Zirkel um gezielt den gesamten Körper zu stärken. Ein geführtes Krafttraining an den Geräten im Krafraum unter persönlicher Aufsicht unserer geschulten Trainer*innen.

↘ Anmeldung

Buche jetzt deinen Platz beim Zirkel!

Telefon: 02 02 | 73 60 67 • Email: info@vstv.de

Die Teilnahme am o.g. Programm ist kostenfrei. Eine Anmeldung zu den bestehenden und neuen Kursen ist vor Ort möglich.

Eine vorherige Anmeldung zu dem Zirkel ist erwünscht. Es stehen nur begrenzte Plätze zur Verfügung. Bitte zu allen Angeboten Sportkleidung & Hallenschuhe mitbringen.

Neumitgliederaktion



Jetzt Mitglied werden & sparen!

Bei Anmeldung im Aktionszeitraum

1.-15. Januar 2025 nutzt du unser Vereinsangebot bis

31. Januar 2025 kostenfrei und sparst zudem die

Aufnahmegebühr.

Den Beitrag berechnen wir erst ab 1. Februar 2025.

Homepage
www.vstv.de



VSTV-App
Gut informiert!

