



KURSPROGRAMM

03 | 24

**FITNESS
GESUNDHEIT
BEWEGUNG**

KURS-
PROGRAMM
zum Download



GESUNDHEITSSPORT



↘ Der entspannte Rücken

Eine Mischung aus Wirbelsäulengymnastik und Entspannungsübungen, für einen gestärkten und entspannten Rücken.

Do. 9:00–10:00 Uhr | SP1 | Barbara Nippel

Nr. K22

Beginn: 29.08.2024 bis 12.12.2024 | 13 x 1 Std.

117,00 Euro (Mitglieder 65,00 Euro)

↘ Hatha Yoga

ZP

Hatha-Yoga gibt Kraft & Selbstvertrauen, verbessert die Beweglichkeit und das Körpergefühl und fördert die innere Harmonie und Zufriedenheit.

Mo. 18:00–19:30 Uhr | SP1 | Susanne Herden

Nr. K56

Beginn: 26.08.2024 bis 09.12.2024 | 12 x 1,5 Std. *

180,00 Euro (Mitglieder 126,00 Euro)

Mo. 19:30–21:00 Uhr | SP1 | Susanne Herden

Nr. K07

Beginn: 26.08.2024 bis 09.12.2024 | 12 x 1,5 Std. *

180,00 Euro (Mitglieder 126,00 Euro)

Do. 10:00–11:30 Uhr | SP1 | Susanne Herden

Nr. K15

Beginn: 22.08.2024 bis 12.12.2024 | 12 x 1,5 Std. **

180,00 Euro (Mitglieder 126,00 Euro)

Do. 19:00–20:30 Uhr | SP1 | Susanne Herden

Nr. K03

Beginn: 22.08.2024 bis 12.12.2024 | 12 x 1,5 Std. **

180,00 Euro (Mitglieder 126,00 Euro)

*Nicht am 28.10. & 04.11.2024 **Nicht am 31.10. & 07.11.2024

↘ In Balance

Koordination & Flexibilität. Das Gleichgewicht wird trainiert, um Dysbalancen zwischen den Muskeln zu korrigieren.

Mo. 09:15–10:15 Uhr | SP1 | Nico Warzecha

Nr. K12

Beginn: 28.08.2024 bis 11.12.2024 | 14 x 1 Std.

126,00 Euro (Mitglieder 70,00 Euro)

↓ Pilates

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

Mo. 20:00–21:00 Uhr | THN | Cordula Kurman **Nr. K20**

Beginn: 26.08.2024 bis 09.12.2024 | 14 x 1 Std.
126,00 Euro (Mitglieder 70,00 Euro)

Di. 9:00–10:00 Uhr | SP1 | Renate Thilo **Nr. K14**

Beginn: 27.08.2024 bis 10.12.2024 | 14 x 1 Std.
126,00 Euro (Mitglieder 70,00 Euro)

Mi. 18:30–19:30 Uhr | THG | Inge Mikosch **Nr. K11**

Beginn: 28.08.2024 bis 04.12.2024 | 13 x 1 Std.
117,00 Euro (Mitglieder 65,00 Euro)

Fr. 9:00–10:00 Uhr | SP1 | Renate Thilo **Nr. K04**

Beginn: 30.08.2024 bis 13.12.2024 | 12 x 1 Std.
108,00 Euro (Mitglieder 60,00 Euro)

Fr. 18:15–19:15 Uhr | SP1 | Renate Thilo **Nr. K05**

Beginn: 30.08.2024 bis 13.12.2024 | 12 x 1 Std.
108,00 Euro (Mitglieder 60,00 Euro)

↓ Power-Yoga

Trainiert Kraft, Ausdauer, Balance und Flexibilität und hilft, innerlich ausgeglichen zu sein. Power-Yoga nutzt dazu dynamische und temporeiche Abläufe und verbindet sie mit Kraft- und Balance-Übungen.

Mi. 20:00–21:00 Uhr | SP1 | Sarah Droszella **Nr. K59**

Beginn: 28.08.2024 bis 11.12.2024 | 13 x 1 Std. *
117,00 Euro (Mitglieder 65,00 Euro)

*Nicht am 09.10.2024

↘ Wirbelsäulengymnastik (WSG)

Präventive Wirbelsäulengymnastik - Gymnastik zur Stärkung und Mobilisation der Wirbelsäule.

Mo. 20:00–21:00 Uhr | Online | Ulrike Ederle **Nr. K13**

Beginn: 26.08.2024 bis 09.12.2024 | 14 x 1 Std.
126,00 Euro (Mitglieder 70,00 Euro)

Di. 19:15–20:15 Uhr | SP1 | Barbara Nippel **ZP** **Nr. K45**

Beginn: 03.09.2024 bis 03.12.2024 | 12 x 1 Std.
120,00 Euro (Mitglieder 84,00 Euro)

Di. 20:30–21:30 Uhr | SP1 | Barbara Nippel **ZP** **Nr. K46**

Beginn: 03.09.2024 bis 03.12.2024 | 12 x 1 Std.
120,00 Euro (Mitglieder 84,00 Euro)

Fr. 10:10–11:10 Uhr | SP1 | Renate Thilo **ZP** **Nr. K08**

Beginn: 30.08.2024 bis 13.12.2024 | 12 x 1 Std.
120,00 Euro (Mitglieder 84,00 Euro)

↘ Yoga

Yoga dehnt und kräftigt die Muskulatur des gesamten Körpers und sorgt für körperliche und geistige Entspannung.

Di. 18:10–19:10 Uhr | SP1 | Sarah Droszella **Nr. K64**

Beginn: 27.08.2024 bis 10.12.2024 | 13 x 1 Std. *
117,00 Euro (Mitglieder 65,00 Euro)

*Nicht am 08.10.2024

↘ Yogilates

Eine Kombination aus Yoga und Pilates.

Mi. 18:00–19:00 Uhr | SP1 | Nico Warzecha **Nr. K65**

Beginn: 28.08.2024 bis 11.12.2024 | 14 x 1 Std.
126,00 Euro (Mitglieder 70,00 Euro)

Mi. 19:00–20:00 Uhr | SP1 | Sarah Droszella **Nr. K01**

Beginn: 28.08.2024 bis 11.12.2024 | 13 x 1 Std. *
117,00 Euro (Mitglieder 65,00 Euro)

*Nicht am 09.10.2024

GESUNDHEITSKURSE



KURZ NOTIERT

VSTVapp

Hol dir den VSTV
auf's Smartphone!



VSTV

Facebook



VSTV

Instagram



ZP

Zertifizierte Präventionskurse nach § 20 Abs. 1 SGB V

SP1 VSTV-Sportfabrik Raum 1

THG Turnhalle Goerdelerstraße

THN Turnhalle Nathrather Straße

Online Link zur Teilnahme erhalten die TN per E-Mail

VHW Vereinsheim Waldkampfbahn



Beachten Sie bitte auch die Hinweise zur Kursteilnahme
auf der Rückseite.



Anmeldung Kursprogramm

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

Nr.	Bezeichnung	Tag	Uhrzeit

Ich bin VSTV-Mitglied Ich bin kein VSTV-Mitglied

Angaben zum Kursteilnehmenden Weiblich Männlich

Name | Vorname _____

Straße _____

PLZ | Ort _____

Geb.-Datum _____

Telefon | Mobil _____

Email _____

Datum _____

Die Satzungen und Ordnungen des Vereins (einzusehen unter www.vstv.de oder in der VSTV-Geschäftsstelle) werden von mir als verbindlich anerkannt. Mit der Speicherung, Übermittlung und Verarbeitung gemäß dem aktuell gültigen Datenschutzgesetz der in dieser Anmeldung enthaltenen Daten für die Zwecke des Vereins bin ich einverstanden. Die im Flyer abgedruckten Hinweise zum Datenschutz und Informationspflichten gemäß Artikel 13 und 14 DSGVO habe ich gelesen und zur Kenntnis genommen.

Unterschrift*  _____

Name | Vorname* _____

*Bei Minderjährigen die erziehungsberechtigte Person

Hier abtrennen

ANMELDEFORMULAR

Wie bin ich auf den VSTV aufmerksam geworden:

Internet Facebook Flyer

SEPA-Lastschriftmandat-Einzugsermächtigung

Gläubiger-Identifikations-Nr.: DE23ZZZ00000207620

> Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Kontoinhaber*in

Name

Vorname

Straße

(falls abweichend)

PLZ | Ort

(falls abweichend)

Bank

IBAN (22-stellig)

D E | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

BIC

SEPA-Mandat für wiederkehrende Zahlung:

Ich ermächtige hiermit den Vohwinkeler STV 1865/80 e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Vohwinkeler STV 1865/80 e.V. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Als Unterzeichnende trete ich mit meiner Unterschrift der Schuld des Mitgliedes bei und verpflichte mich zur fristgerechten Zahlung der Mitgliedsbeiträge. Kommt es bei der Durchführung des Lastschrifteinzugs zur Rücklastschrift und entstehen dem Verein durch die Zahlungsverweigerung des kontoführenden Instituts Kosten, werde ich diese auf Anforderung unverzüglich erstatten.

Ort, Datum

Unterschrift

X



Hinweise zur Teilnahme

Zur Teilnahme am Kursprogramm sind VSTV-Mitglieder und Kurzzeitmitglieder berechtigt. Die Kurzzeitmitgliedschaft ist auf die Kursdauer begrenzt und berechtigt nur zur Teilnahme am gewählten Kurs. VSTV-Mitglieder zahlen einen ermäßigten Kursbeitrag. Für die Teilnahme an zertifizierten Präventionskursen gelten gesonderte Bedingungen (siehe Kostenübernahme der Krankenkassen).

Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt online oder über den VSTV-Mitgliederservice: Kaiserstr. 55 | 42327 Wuppertal | Tel.: 02 02 - 73 60 67 | Fax: 02 02 - 9 79 11 50 | Email: info@vstv.de.

Kursgebühr: Der Kursbeitrag wird im Lastschriftverfahren erhoben. Eine Einzugsermächtigung (SEPA-Lastschriftmandat) ist mit der Anmeldung zu erteilen. Der Lastschritteinzug erfolgt für den Kursbeginn September 2024 am ersten Bankarbeitstag im Oktober 2024.

Kursbeginn, späterer Ein-/Ausstieg: Kursbeginn ist in der Regel nach den Weihnachts-, Oster- und Sommerferien. Eine Teilnahmeberücksichtigung erfolgt in der Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen bis zur vorgesehenen höchsten Teilnehmezahl. Eine Anmeldung nach Kursbeginn kann in Absprache mit dem Kursleiter erfolgen. Der Kursbeitrag wird dann anteilig erhoben. Beim Ausstieg nach der zweiten Übungseinheit erfolgt keine anteilige Rückerstattung des Kursbeitrages.

Mindest-Teilnehmezahl: Wird die vorgegebene Mindestanzahl von Teilnehmenden, in der Regel 7 Personen, bei der dritten Übungseinheit nicht erreicht, wird der Kurs mit sofortiger Wirkung beendet. Von dem entrichteten Kursbeitrag wird dem Teilnehmenden der anteilige Betrag zurückerstattet.

Hinweis zum Datenschutz: Personenbezogene Daten werden für die Durchführung der Kursangebote (Artikel 6 Abs. 1 lit. b) DSGVO) erhoben und verarbeitet. Die ausführlichen Datenschutzhinweise sind auf der Homepage <https://www.vstv.de/datenschutz/> oder im Mitgliederservice einsehbar.

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

WICHTIGE INFORMATIONEN

Kostenübernahme der Krankenkassen

Die Teilnahme an zertifizierten Präventionskursen ist auch für Nichtmitglieder möglich. Aktuell sind die Kurse Hatha-Yoga, (Nordic-)Walking und Wirbelsäulengymnastik von den Krankenkassen als Präventionskurse anerkannt, so dass Krankenkassen gegebenenfalls einen Teil der Kursbeiträge übernehmen.

Zum Ende der Kurse können Sie im VSTV Mitgliederservice eine Teilnahmebestätigung für diese Kurse anfordern.

Wir beraten Sie gerne!

INH. FRANK HERKENRATH
WWW.SPORT-HEDTKE.DE



SPORT

hedtke

DAS SPORTGESCHÄFT AN IHRE SEITE

KAISERSTRASSE 9, 42329 WUPPERTAL
MO.-FR. 10.00-18.00 UHR, SA. 10.00-14.00 UHR
TEL.: 0202/97110508

KONTAKT

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

Anschrift

Vohwinkeler STV 1865/80 e.V.

Postfach 110529

42305 Wuppertal



100% DEIN VEREIN



Nachhaltigkeit liegt in unserer DNA.

Mit all ihren Facetten.

Wir beteiligen uns aktiv an der nachhaltigen Transformation von Wirtschaft und Gesellschaft. So leisten wir einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung in der Region.

Weil's um mehr als Geld geht.



sparkasse-wuppertal.de/nachhaltigkeit



Sparkasse
Wuppertal



Mehr Vitamine, mehr Gesundheit, mehr Geschmack!

Für eine ausgewogene und abwechslungsreiche warme Mittagkost in Kindergärten und Schulen werden unsere Menüs besonders hygienisch und vitaminschonend im Cook&Chill-Verfahren zubereitet. Das ist nicht nur gesund, sondern schmeckt auch gut!

Gerne beraten wir Sie gebührenfrei am Telefon. Oder noch besser: Sie lernen uns bei einer Probeverköstigung vor Ort persönlich kennen.

Wir freuen uns auf Sie!

vitesca menü
Reimann GmbH & Co. KG
www.vitesca.de
vitesca-blog.de
Tel. 0800 8483722
info@vitesca.de

vitesca
menü