



KURSPROGRAMM

01 | 24

**FITNESS
GESUNDHEIT
BEWEGUNG**

KURS-
PROGRAMM
zum Download



GESUNDHEITSSPORT



↘ Atmen & Entspannen

Achtsamkeitsbasierte Entspannungstechniken für mehr Gelassenheit und Lebensfreude.

Mo. 17:00–18:00 Uhr | SP1 | Sigrun Leisner

Nr. K62

Beginn: 08.01.2024 bis 18.03.2024 | 10 x 1 Std.
80,00 Euro (Mitglieder 50,00 Euro)

↘ 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: 11.01.2024 bis 14.03.2024 | 10 x 1 Std.
80,00 Euro (Mitglieder 50,00 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: 08.01.2024 bis 18.03.2024 | 10 x 1,5 Std.*
135,00 Euro (Mitglieder 105,00 Euro)

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

Nr. K07

Beginn: 08.01.2024 bis 18.03.2024 | 10 x 1,5 Std.*
135,00 Euro (Mitglieder 105,00 Euro)

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

Nr. K15

Beginn: 11.01.2024 bis 14.03.2024 | 10 x 1,5 Std.*
135,00 Euro (Mitglieder 105,00 Euro)

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

Nr. K03

Beginn: 11.01.2024 bis 14.03.2024 | 10 x 1,5 Std.*
135,00 Euro (Mitglieder 105,00 Euro)

↘ In Balance

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

Mo. 09:15–10:15 Uhr | SP1 | Sigrun Leisner

Nr. K12

Beginn: 08.01.2024 bis 18.03.2024 | 10 x 1 Std.
80,00 Euro (Mitglieder 50,00 Euro)

↘ Kinder-Tanz (7-14 Jahre)

Lernt die verschiedensten Hip-Hop Tanzstile und deren Musik kennen, finde deine Bewegungen und entdecke Freude am Tanzen!

Mi. 17:00–18:00 Uhr | SP1 | Nico Scheibelhut

Nr. K54

Beginn: 10.01.2024 bis 13.03.2024 | 10 x 1 Std.
80,00 Euro (Mitglieder 50,00 Euro)

↘ Pilates

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

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

Nr. K14

Beginn: 09.01.2024 bis 12.03.2024 | 10 x 1 Std.
80,00 Euro (Mitglieder 50,00 Euro)

Mi. 18:15–19:15 Uhr | THG | Inge Mikosch

Nr. K11

Beginn: 10.01.2024 bis 13.03.2024 | 10 x 1 Std.
80,00 Euro (Mitglieder 50,00 Euro)

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

Nr. K04

Beginn: 12.01.2024 bis 15.03.2024 | 10 x 1 Std.
80,00 Euro (Mitglieder 50,00 Euro)

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

Nr. K05

Beginn: 12.01.2024 bis 15.03.2024 | 10 x 1 Std.
80,00 Euro (Mitglieder 50,00 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: 10.01.2024 bis 13.03.2024 | 10 x 1 Std.

80,00 Euro (Mitglieder 50,00 Euro)

↘ Wirbelsäulengymnastik (WSG)

Präventive Wirbelsäulengymnastik - Gymnastik zur Stärkung und Mobilisation der Wirbelsäule.

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

Nr. K13

Beginn: 08.01.2024 bis 18.03.2024 | 10 x 1 Std.

80,00 Euro (Mitglieder 50,00 Euro)

Mo. 20:00–21:00 Uhr | THN | Cordula Kessemeyer-K.

Nr. K20

Beginn: 08.01.2024 bis 18.03.2024 | 10 x 1 Std.

80,00 Euro (Mitglieder 50,00 Euro)

Di. 19:15–20:15 Uhr | SP1 | Barbara Nippel

ZP

Nr. K45

Beginn: 09.01.2024 bis 12.03.2024 | 10 x 1 Std.

90,00 Euro (Mitglieder 70,00 Euro)

Di. 20:30–21:30 Uhr | SP1 | Barbara Nippel

ZP

Nr. K46

Beginn: 09.01.2024 bis 12.03.2024 | 10 x 1 Std.

90,00 Euro (Mitglieder 70,00 Euro)

Fr. 10:10–11:10 Uhr | SP1 | Renate Thilo

ZP

Nr. K08

Beginn: 01.12.2023 bis 15.03.2024 | 12 x 1 Std.

108,00 Euro (Mitglieder 84,00 Euro)

GESUNDHEITSKURSE

↓ 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: 09.01.2024 bis 12.03.2024 | 10 x 1 Std.
80,00 Euro (Mitglieder 50,00 Euro)

↓ Yogilates

Eine Kombination aus Yoga und Pilates.

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

Nr. K65

Beginn: 10.01.2024 bis 13.03.2024 | 10 x 1 Std.
80,00 Euro (Mitglieder 50,00 Euro)

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

Nr. K01

Beginn: 10.01.2024 bis 13.03.2024 | 10 x 1 Std.
80,00 Euro (Mitglieder 50,00 Euro)

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



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 Präventions- und Rehasportkursen 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 Januar 2024 am ersten Bankarbeitstag im Februar 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 Teilnehmerzahl. 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-Teilnehmerzahl: 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, in den Schulferien sowie Rosenmontag in der Regel nicht statt.

WICHTIGE INFORMATIONEN

Kostenübernahme der Krankenkassen

Die Teilnahme an zertifizierten Präventionssportkursen ist auch für Nichtmitglieder möglich.

Aktuell sind die Kurse Hatha-Yoga , 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. Weitere Informationen hierzu beim VSTV-Mitgliederservice. Wir beraten Sie gerne!

INH. FRANK HERKENRATH
WWW.SPORT-HEDTKE.DE



SPORT
hedtke

DAS SPORTGESCHÄFT AN IHRER SEITE

KAISERSTRASSE 9, 42329 WUPPERTAL
MO.-FR. 10.00-18.00 UHR, SA. 10.00-14.00 UHR
TEL.: 0202/97190508

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:

Aktuelle Öffnungszeiten
des Mitgliederservice findet
ihr auf unserer Homepage.

Anschrift

Vohwinkeler STV 1865/80 e.V.

Postfach 110529

42305 Wuppertal



100% DEIN VEREIN



Mehr als nur ein Glücksmoment.

Weil Sport uns alle verbindet,

engagiert sich die Sparkasse Wuppertal ganz besonders in diesem Bereich. Ob alt oder jung, Hobby- und Leistungssport, Menschen mit oder ohne Behinderung: Wir bringen mehr Bewegung in unsere Gesellschaft.

sparkasse-wuppertal.de

Weil's um mehr als Geld geht.



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