



KURSPROGRAMM

01 | 22

**FITNESS
GESUNDHEIT
REHA**

KURS-
PROGRAMM
zum Download



GESUNDHEITS- & REHASPORT



↓ Der entspannte Rücken

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

Do. 8:55–9:55 Uhr | SP2 | Virgilio Cammarota **Nr. K22**

Beginn: 13.01.2022 | 12 x 1 Std.

84,00 Euro (Mitglieder 42,00 Euro)

↓ Gutes für den Rücken

Gymnastik zur Stärkung und Mobilisation der Wirbelsäule.

Mo. 20:00–21:00 Uhr | THN | Virgilio Cammarota **Nr. K20**

Beginn: 10.01.2022 | 12 x 1 Std.

84,00 Euro (Mitglieder 42,00 Euro)

↓ Hatha Yoga

ZP

Gibt Kraft und Selbstvertrauen, verbessert die Beweglichkeit und das Körpergefühl und fördert die innere Harmonie und Zufriedenheit.

Mo. 19:35–21:05 Uhr | SP2 | Susanne Herden **Nr. K07**

Beginn: 10.01.2022 | 10 x 1,5 Std.

112,50 Euro (Mitglieder 75,00 Euro)

Do. 10:05–11:35 Uhr | SP1 | Susanne Herden **Nr. K15**

Beginn: 13.01.2022 | 10 x 1,5 Std.

112,50 Euro (Mitglieder 75,00 Euro)

Do. 19:05–20:35 Uhr | SP1 | Susanne Herden **Nr. K03**

Beginn: 13.01.2022 | 10 x 1,5 Std.

112,50 Euro (Mitglieder 75,00 Euro)

↓ In Balance

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

Mo. 10:00–11:00 Uhr | SP2 | Virgilio Cammarota **Nr. K12**

Beginn: 10.01.2022 | 12 x 1 Std.

84,00 Euro (Mitglieder 42,00 Euro)

↓ Pilates

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

Di. 9:00–10:00 Uhr | SP2 | Renate Thilo **Nr. K14**

Beginn: 11.01.2022 | 12 x 1 Std.
84,00 Euro (Mitglieder 42,00 Euro)

Mi. 18:15–19:15 Uhr | THG | Inge Mikosch **Nr. K11**

Beginn: 12.01.2022 | 12 x 1 Std.
84,00 Euro (Mitglieder 42,00 Euro)

Fr. 9:00–10:00 Uhr | SP2 | Renate Thilo **Nr. K04**

Beginn: 14.01.2022 | 12 x 1 Std.
84,00 Euro (Mitglieder 42,00 Euro)

Fr. 18:15–19:15 Uhr | SP2 | Renate Thilo **Nr. K05**

Beginn: 14.01.2022 | 12 x 1 Std.
84,00 Euro (Mitglieder 42,00 Euro)

↓ (Nordic-) Walking

ZP

Ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining (mit Kräftigungselementen) für Anfänger und Einsteiger in sportliche Aktivität.

Nordic-Walking-Stöcke können im Kurs ausgeliehen werden.

Di. 17:00–18:30 Uhr | SPW | Sigrun Leisner **Nr. K53**

Beginn: 28.03.2022 | 10 x 1,5 Std.
112,50 Euro (Mitglieder 75,00 Euro)

↓ Yogilates

Eine Kombination aus Yoga und Pilates.

Mo. 18:25–19:25 Uhr | SP2 | Virgilio Cammarota **Nr. K01**

Beginn: 10.01.2022 | 12 x 1 Std.
84,00 Euro (Mitglieder 42,00 Euro)

↘ Rehasport Orthopädie Einstieg jederzeit möglich

Krebsnachsorge: 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. Teilnahme mit ärztlicher Verordnung möglich. Einstieg jederzeit.

Do. 18:30–19:30 Uhr | THT | Claudia Kathöfer

Do. 9:00–10:00 Uhr | THEA | Claudia Kathöfer

Orthopädie: Gerade nach postoperativer Reha oder krankengymnastischen Anwendungen stabilisiert Rehasport den Behandlungserfolg durch Training. Teilnahme mit ärztlicher Verordnung möglich. Einstieg jederzeit. Derzeit bieten wir **dienstags** und **freitags** Kurse im Vormittagsbereich sowie **montags** und **mittwochs** im Nachmittagsbereich an. Zusätzlich findet dienstags nachmittags eine orthopädische Stuhlgymnastik im Johanniter Stift statt. Für nähere Informationen wenden Sie sich bitte an unseren Mitgliederservice.



Unsere Rehasportangebote sind zertifiziert, so dass die Krankenkassen bei ärztlicher Verordnung den Kursbeitrag zu 100% übernehmen.

Rehasprechstunde nach Terminvereinbarung:



Ansprechpartner: Nils Kehrberg
Kaiserstr. 55 • 42329 Wuppertal
Tel.: 02 02 | 73 60 67 • Email: nils.kehrberg@vstv.de

↘ Rehasport Neurologie

Für Menschen mit Erkrankungen des zentralen Nervensystems ist eine spezielle Gruppe in Planung. In der Neurogruppe werden Bewegungsabläufe, sowie Kraft und Koordination geschult. Die Voraussetzung zur Teilnahme ist die Gehfähigkeit. Für nähere Informationen wenden Sie sich bitte an unseren Mitgliederservice.

↘ Rehasport "SPORTnachSCHLAG"

Das Projekt SPORTnachSCHLAG bietet Patienten nach einem Schlaganfall die Möglichkeit zum Sport. Der Start ist für Anfang 2022 geplant.

GESUNDHEITS- & REHAKURSE

↓ Wirbelsäulengymnastik (WSG) ZP

Präventive Wirbelsäulengymnastik.

Mo. 11:10–12:10 Uhr | SP2 | Renate Thilo

Nr. K52

Beginn: 10.01.2022 | 12 x 1 Std.

90,00 Euro (Mitglieder 60,00 Euro)

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

Nr. K13

Beginn: 10.01.2022 | 12 x 1 Std.

90,00 Euro (Mitglieder 60,00 Euro)

Di. 19:15–20:15 Uhr | SP2 | Gabriele Kleuser-W.

Nr. K45

Beginn: 11.01.2022 | 12 x 1 Std.

90,00 Euro (Mitglieder 60,00 Euro)

Di. 20:25–21:25 Uhr | SP2 | Gabriele Kleuser-W.

Nr. K46

Beginn: 11.01.2022 | 12 x 1 Std.

90,00 Euro (Mitglieder 60,00 Euro)

Fr. 10:10–11:10 Uhr | SP2 | Renate Thilo

Nr. K08

Beginn: 14.01.2022 | 12 x 1 Std.

90,00 Euro (Mitglieder 60,00 Euro)

ZP Zertifizierte Präventionskurse nach § 20 Abs. 1 SGB V

SP1|2 VSTV-Sportfabrik Raum 1 | Raum 2

SPW Sportplatz Zur Waldkampfbahn

THEA Aula der Turnhalle Elfenhang

THG Turnhalle Goerdelerstraße

THN Turnhalle Nathrather Straße

THT Turnhalle Tescher Str.

Online Wird online durchgeführt, Link zur Teilnahme erhalten die TN per E-Mail



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 Kursteilnehmer

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*

Hier abtrennen

*Bei Minderjährigen der/die Erziehungsberechtigten



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 nur 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 Lastschrifteinzug erfolgt für den Kursbeginn Januar 2022 am ersten Bankarbeitstag im März 2022.

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 Teilnehmern, in der Regel 7 Personen, bei der dritten Übungseinheit nicht erreicht, wird der Kurs mit sofortiger Wirkung beendet. Von dem entrichteten Kursbeitrag wird dem Teilnehmer 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 in der Regel nicht statt.

WICHTIGE INFORMATIONEN

Kostenübernahme der Krankenkassen

Die Teilnahme an zertifizierten Präventions- oder Rehasportkursen 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.

Unsere Rehasportangebote Krebsnachsorge und Orthopädie sind zertifiziert, so dass die Krankenkassen bei ärztlicher Verordnung den Kursbeitrag zu 100% übernehmen.

Weitere Informationen hierzu beim VSTV-Mitgliederservice.

Wir beraten Sie gerne!



Das Sportgeschäft an Ihrer Seite

SPORT HEDTKE Inh. Frank Herkenrath
Kaiserstraße 9, 42329 Wuppertal-Vohwinkel,
Tel. 0202-97110508

Mo.-Do. 9.00-13.30 Uhr und 14.30-18.30 Uhr

Fr. 9.00-18.30 Uhr, Sa. 9.00-13.30 Uhr

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:

Bitte beachten Sie die aktuellen Öffnungszeiten auf der Vereinshomepage.

Anschrift

Vohwinkeler STV 1865/80 e.V.

Postfach 110529

42305 Wuppertal



100% DEIN VEREIN



Echt Wuppertal.



treuewelt.sparkasse-wuppertal.de

In Wuppertal geht's beim Sport echt zur Sache.

Echte Fans buchen in der TreueWelt alle Tickets mit exklusiven Vergünstigungen für die wichtigsten Spiele. Hier finden Sie auch weitere Veranstaltungen und viele Vorteile. Sie werden begeistert sein.

TreueWelt
der Sparkasse Wuppertal





Lassen Sie es sich schmecken!

Testen Sie uns
0800-84 83 722
oder vitesca.de

Für eine ausgewogene und abwechslungsreiche warme Mittagkost in Kindergärten, Schulen, Unternehmen und sozialen Einrichtungen werden unsere Menüs besonders hygienisch und vitamin-schonend im Cook&Chill-Verfahren zubereitet. Und das schmeckt man!

Probieren Sie selbst und überzeugen Sie sich von den Vorteilen unserer Cook&Chill-Menüs.

vitesca
menü