



KURSPROGRAMM

**02 | 20**

**FITNESS  
GESUNDHEIT  
REHA**



KURS-  
PROGRAMM  
zum Download



**GESUNDHEITS- & REHASPORT**



## ↘ Beckenboden Workout für Frauen ZP

Zur Rückbildung nach der Geburt und bei Beckenbodenbeschwerden.

**Mo. 11:00–12:00 Uhr | SP2 | Diana Czapkowski Nr. K24**

Beginn: 20.04.2020 | 8 x 1 Std.

60,00 Euro (Mitglieder 40,00 Euro)

## ↘ Der entspannte Rücken

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

**Di. 19:00–20:00 Uhr | SP1 | Virgilio Cammarota Nr. K17**

Beginn: 21.04.2020 | 9 x 1 Std.

63,00 Euro (Mitglieder 31,50 Euro)

**Do. 9:00–10:00 Uhr | SP1 | Diana Czapkowski Nr. K22**

Beginn: 23.04.2020 | 7 x 1 Std.

49,00 Euro (Mitglieder 24,50 Euro)

## ↘ Faszientraining NEU

Ein spezielles Bindegewebettraining für den ganzen Körper.

**Di. 18:00–19:00 Uhr | SP1 | Virgilio Cammarota Nr. K18**

Beginn: 21.04.2020 | 9 x 1 Std.

63,00 Euro (Mitglieder 31,50 Euro)

## ↘ Hatha Yoga ZP

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

**Mo. 19:30–21:00 Uhr | SP1 | Susanne Herden Nr. K07**

Beginn: 27.04.2020 | 8 x 1,5 Std.

90,00 Euro (Mitglieder 60,00 Euro)

**Do. 10:00–11:30 Uhr | SP1 | Susanne Herden Nr. K15**

Beginn: 30.04.2020 | 8 x 1,5 Std.

90,00 Euro (Mitglieder 60,00 Euro)

**Do. 19:00–20:30 Uhr | SP1 | Susanne Herden Nr. K03**

Beginn: 30.04.2020 | 8 x 1,5 Std.

90,00 Euro (Mitglieder 60,00 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: 20.04.2020 | 8 x 1 Std.  
56,00 Euro (Mitglieder 28,00 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: 21.04.2020 | 8 x 1 Std.  
56,00 Euro (Mitglieder 28,00 Euro)

**Mi. 18:30–19:30 Uhr | SP1 | Inge Mikosch** **Nr. K11**

Beginn: 22.04.2020 | 9 x 1 Std.  
63,00 Euro (Mitglieder 31,50 Euro)

**Fr. 9:15–10:15 Uhr | SP1 | Renate Thilo** **Nr. K04**

Beginn: 24.04.2020 | 7 x 1 Std.  
49,00 Euro (Mitglieder 24,50 Euro)

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

Beginn: 24.04.2020 | 6 x 1 Std.  
42,00 Euro (Mitglieder 21,00 Euro)

## ↘ Rücken - Faszientraining

Ein spezielles Bindegewebestraining mit Fokus auf den Rücken.

**Do. 10:00–11:00 Uhr | SP2 | Virgilio Cammarota** **Nr. K02**

Beginn: 23.04.2020 | 7 x 1 Std.  
49,00 Euro (Mitglieder 24,50 Euro)

## ↘ Step

Hier werden Ausdauer-, Bein- und Oberkörpermuskulatur trainiert.

**Mo. 18:30–19:30 Uhr | SP2 | Ulrike Ederle** **Nr. K19**

Beginn: 20.04.2020 | 8 x 1 Std.  
56,00 Euro (Mitglieder 28,00 Euro)

## ↘ Wirbelsäulengymnastik (WSG) ZP

Präventive Wirbelsäulengymnastik.

**Mo. 10:45–11:45 Uhr | SP1 | Renate Thilo** **Nr. K52**

Beginn: 30.03.2020 | 10 x 1 Std.

75,00 Euro (Mitglieder 50,00 Euro)

**Mo. 19:30–20:30 Uhr | SP2 | Ulrike Ederle** **Nr. K20**

Beginn: 20.04.2020 | 8 x 1 Std.

60,00 Euro (Mitglieder 40,00 Euro)

**Mo. 20:30–21:30 Uhr | SP2 | Ulrike Ederle** **Nr. K13**

Beginn: 20.04.2020 | 8 x 1 Std.

60,00 Euro (Mitglieder 40,00 Euro)

**Di. 19:30–20:30 Uhr | SP2 | Gabriele Kleuser-W.** **Nr. K45**

Beginn: 21.04.2020 | 8 x 1 Std.

60,00 Euro (Mitglieder 40,00 Euro)

**Di. 20:30–21:30 Uhr | SP2 | Gabriele Kleuser-W.** **Nr. K46**

Beginn: 21.04.2020 | 8 x 1 Std.

60,00 Euro (Mitglieder 40,00 Euro)

**Mi. 19:30–20:30 Uhr | SP2 | Diana Czapkowski** **Nr. K09**

Beginn: 22.04.2020 | 8 x 1 Std.

60,00 Euro (Mitglieder 40,00 Euro)

**Fr. 10:15–11:15 Uhr | SP1 | Renate Thilo** **Nr. K08**

Beginn: 03.04.2020 | 10 x 1 Std.

75,00 Euro (Mitglieder 50,00 Euro)

## ↘ Walking **NEU**

Ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining für Anfänger und Walkingerfahrene.

**Mo. 9:30–10:30 Uhr | NBT\* | Diana Czapkowski** **Nr. K23**

Beginn: 20.04.2020 | 8 x 1 Std.

56,00 Euro (Mitglieder kostenfrei)

\*Nordbahntrasse, Treffpunkt der 1. Std.: Eingang VSTV-Sportfabrik

## ↘ Yoga-Faszientraining

Yoga wird mit einem speziellen Bindegewebestraining verbunden.

**Do. 18:00–19:00 Uhr | SP2 | Virgilio Cammarota** **Nr. K10**

Beginn: 23.04.2020 | 7 x 1 Std.

49,00 Euro (Mitglieder 24,50 Euro)

# GESUNDHEITS- & REHAKURSE

## ↘ Yogilates

Eine Kombination aus Yoga und Pilates.

**Mo. 18:30–19:30 Uhr | SP1 | Virgilio Cammarota** **Nr. K01**

Beginn: 20.04.2020 | 8 x 1 Std.

56,00 Euro (Mitglieder 28,00 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.

**Di. 18:00–19:00 Uhr | SP2 | Claudia Kathöfer**

**Do. 9:00–10:00 Uhr | SP2 | Claudia Kathöfer**

**Orthopädie:** Gerade nach postoperativer Reha oder krankengymnastischen Anwendungen stabilisiert Rehasport den Behandlungserfolg durch Training. Teilnahme mit ärztlicher Verordnung möglich. 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 uns.



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

**Rehasprechstunde nach Terminvereinbarung:**



Ansprechpartner: Diana Czapkowski

Kaiserstr. 55 • 42329 Wuppertal

Tel.: 02 02 | 73 60 67 • Email: rehasport@vstv.de

## ↘ Rehasport Neurologie

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



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](http://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\*

X

Name | Vorname\*

\*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 April 2020 am ersten Bankarbeitstag im Mai 2020.

**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 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.

**ZP** Zertifizierte Präventionskurse nach § 20 Abs. 1 SGB V

**NBT** Nordbahntrasse

**SP1|2** VSTV-Sportfabrik Raum 1 | Raum 2

**THC** Turnhalle Corneliusstraße

**THG** Turnhalle Goerdelerstraße



## 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](mailto:info@vstv.de)

Internet: [www.vstv.de](http://www.vstv.de)



### Öffnungszeiten:

Mo. 10:00–13:00 Uhr

Di. 10:00–13:00 Uhr

Do. 16:00–19:00 Uhr

Fr. 10:00–13:00 Uhr

## Anschrift

Vohwinkeler STV 1865/80 e.V.

Postfach 110529

42305 Wuppertal



[cewe-print.de](http://cewe-print.de)  
Ihr Online Druckpartner

100% DEIN VEREIN



# Echt Wuppertal.



[treuewelt.sparkasse-wuppertal.de](https://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





Testen Sie uns  
0800-84 83 722  
oder [vitesca.de](http://vitesca.de)

# Lassen Sie es sich schmecken!

Für eine ausgewogene und abwechslungsreiche warme Mittagskost 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

VITESCA. MEHR VITAMINE, MEHR GESUNDHEIT, MEHR GESCHMACK!