



KURSPROGRAMM

**02 | 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:** 11.04.2024 bis 27.06.2024 | 10 x 1 Std.

90,00 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:** 22.04.2024 bis 17.06.2024 | 8 x 1,5 Std.

120,00 Euro (Mitglieder 84,00 Euro)

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

**Nr. K07**

**Beginn:** 22.04.2024 bis 17.06.2024 | 8 x 1,5 Std.

120,00 Euro (Mitglieder 84,00 Euro)

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

**Nr. K15**

**Beginn:** 25.04.2024 bis 27.06.2024 | 8 x 1,5 Std.

120,00 Euro (Mitglieder 84,00 Euro)

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

**Nr. K03**

**Beginn:** 25.04.2024 bis 27.06.2024 | 8 x 1,5 Std.

120,00 Euro (Mitglieder 84,00 Euro)

## ↘ 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:** 08.04.2024 bis 24.06.2024 | 11 x 1 Std.

99,00 Euro (Mitglieder 55,00 Euro)

## ↘ Nordic Walking

ZP

Die Grundtechnik des Nordic Walking wird erlernt und Infos zur Belastungssteuerung vermittelt. Der Kurs richtet sich insbesondere an Untrainierte & Wiedereinsteiger\*innen in sportliche Aktivität, die durch regelmäßige Bewegung Ihr körperliches Wohlbefinden und Ihre Ausdauerfähigkeit nachhaltig verbessern möchten.

Nordic-Walking-Stöcke können im Kurs ausgeliehen werden.

**Di. 17:00–18:00 Uhr | VHW | Sigrun Leisner**

**Nr. K53**

Beginn: 09.04.2024 bis 28.05.2024 | 8 x 1 Std.

80,00 Euro (Mitglieder 56,00 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: 09.04.2024 bis 25.06.2024 | 11 x 1 Std.

99,00 Euro (Mitglieder 55,00 Euro)

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

**Nr. K11**

Beginn: 10.04.2024 bis 26.06.2024 | 10 x 1 Std.\*

90,00 Euro (Mitglieder 50,00 Euro)

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

**Nr. K04**

Beginn: 12.04.2024 bis 28.06.2024 | 11 x 1 Std.\*\*

99,00 Euro (Mitglieder 55,00 Euro)

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

**Nr. K05**

Beginn: 12.04.2024 bis 28.06.2024 | 11 x 1 Std.\*\*

99,00 Euro (Mitglieder 55,00 Euro)

\*Nicht am 12.06.2024 | \*\*Nicht am 03.05.2024

## ↘ 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: 10.04.2024 bis 26.06.2024 | 11 x 1 Std.

99,00 Euro (Mitglieder 55,00 Euro)

## ↘ Wirbelsäulengymnastik (WSG)

Präventive Wirbelsäulengymnastik - Gymnastik zur Stärkung und Mobilisation der Wirbelsäule.

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

**Nr. K13**

Beginn: 08.04.2024 bis 24.06.2024 | 11 x 1 Std.

99,00 Euro (Mitglieder 55,00 Euro)

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

**Nr. K20**

Beginn: 08.04.2024 bis 03.06.2024 | 8 x 1 Std.

72,00 Euro (Mitglieder 40,00 Euro)

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

**ZP**

**Nr. K45**

Beginn: 09.04.2024 bis 25.06.2024 | 10 x 1 Std.\*

100,00 Euro (Mitglieder 70,00 Euro)

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

**ZP**

**Nr. K46**

Beginn: 09.04.2024 bis 25.06.2024 | 10 x 1 Std.\*

100,00 Euro (Mitglieder 70,00 Euro)

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

**ZP**

**Nr. K08**

Beginn: 12.04.2023 bis 28.06.2024 | 12 x 1 Std.

120,00 Euro (Mitglieder 84,00 Euro)

\*Nicht am 30.04.2024 & 21.05.2024

# 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: 09.04.2024 bis 25.06.2024 | 12 x 1 Std.  
108,00 Euro (Mitglieder 60,00 Euro)

## Yogilates

Eine Kombination aus Yoga und Pilates.

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

**Nr. K65**

Beginn: 10.04.2024 bis 26.06.2024 | 11 x 1 Std.  
99,00 Euro (Mitglieder 55,00 Euro)

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

**Nr. K01**

Beginn: 10.04.2024 bis 26.06.2024 | 11 x 1 Std.  
99,00 Euro (Mitglieder 55,00 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](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 die erziehungsberechtigte Person

# 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](mailto: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 2024 am ersten Bankarbeitstag im Mai 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 Teilnahmezahl. 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-Teilnahmezahl:** 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](http://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](mailto:info@vstv.de)

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



**Öffnungszeiten:**

Aktuelle Öffnungszeiten  
des Mitgliederservice findet  
ihr auf unserer Homepage.

## Anschrift

**Vohwinkeler STV 1865/80 e.V.**

Postfach 110529

42305 Wuppertal



ABFALLWIRTSCHAFTSGESELLSCHAFT  
MBH 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](https://sparkasse-wuppertal.de/nachhaltigkeit)



Sparkasse  
Wuppertal



# Mehr Vitamine, mehr Gesundheit, mehr Geschmack!

Für eine ausgewogene und abwechslungsreiche warme Mittagskost 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](http://www.vitesca.de)  
[vitesca-blog.de](http://vitesca-blog.de)  
Tel. 0800 8483722  
[info@vitesca.de](mailto:info@vitesca.de)

**vitesca**  
menü