

Body Workout
Verbesserung der Kraftausdauer durch gezieltes Kraftausdauertraining für alle Muskelgruppen mit und ohne Geräte

Entspannung
Abschalten vom (Ferien-)Alltag mit Hilfe gängiger Entspannungsmethoden

Faszien Fit
Mix aus Faszien und Fitnesstraining

Faszio-Rücken
Mit Hilfe von Faszientraining zu weniger Rückenbeschwerden

Functional Training
dynamische Bewegungsabläufe und komplexe, freie Übungen zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates

Yoga
Wechsel zwischen An- und Entspannung mit behutsamen Übungen, die einer besseren Körperhaltung, sowie körperlicher und geistiger Entspannung dienen

Laufkurs
gemeinsam - aber jeder so schnell wie er kann - gehen wir laufen

Osteoporosegymnastik
präventive Gymnastik für Osteoporose-Betroffene und die, die es nicht werden wollen

Pilates
Trainiert mit harmonisch fließenden und sanften Bewegungen Körpergefühl, Haltung und Beweglichkeit

Rückenfitness
Gezielte Kräftigung, Lockerung und Dehnung des Muskel- und Skelettsystems

(Salsa) Aerobic
Ausdauertraining mit rhythmischen Bewegungsabfolgen (zu lateinamerikanischer Musik)

Seniorengymnastik
altersgemäße Schulung der Ausdauer, Kraft und Koordination durch ein ausgewogenes Ganzkörpertraining

Step & Style / Step Aerobic
abwechslungsreiches Ausdauertraining mit dem Stepper zu Musik

Zirkeltraining
Ganzkörpertraining an verschiedenen Stationen mit und ohne Geräte

Zumba
Fitnesstraining zu lateinamerikanischen Rhythmen



Find us on
Facebook
SV-Bayer-Wuppertal-eV-Erwachsenensport-1578865515487027/

Kontakt
➤ Ansprechpartner

Weitere Informationen und Ansprechpartner:
SV Bayer Wuppertal e.V. • Erwachsenenport
Unten Vorm Steeg 5 • 42329 Wuppertal
www.sv-bayer.de



Ronja Gleim
Telefon 0202/7492-251
Telefax 0202/7492-249
E-Mail ronja.gleim@sv-bayer.de



Jana Bögeholz
Telefon 0202/7492-252
Telefax 0202/7492-249
E-Mail jana.boegeholz@sv-bayer.de



FIT MACHT
GLÜCKLICH!



150 €
PRÄVENTIONS-
BUDGET

für zertifizierte Kurse aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung – pro Person und Jahr.
Jetzt wechseln und viele weitere Vorteile sichern.

pronova BKK · Friedrich-Ebert-Str. 398 · 42117 Wuppertal
Tel.: 0202 6952028-1000 · Fax: 0202 6952028-7000
E-Mail: service@pronovabkk.de · www.pronovabkk.de
Unsere Öffnungszeiten in Wuppertal:
Mo – Fr 8:00 – 13:00 Uhr und 14:00 – 16:00 Uhr

Ein abwechslungsreiches Feriensportprogramm für Erwachsene hat beim SV Bayer Wuppertal e.V. Tradition. Etabliert hat sich auch die im Sommer 2010 eingeführte Feriensportkarte.

10er Karte

SV Bayer
Feriensportkarte 2018

Name: _____
Vorname: _____
Unterschrift: _____
Datum: _____.2018 Karten-Nr. _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Die Feriensportkarte: Vorteile, Teilnahme, Gruppengröße
Unsere 5er- und 10er-Karten ermöglichen Ihnen ganz spontan ohne Voranmeldung eine Teilnahme an den Angeboten des Feriensports. Die Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von zwei Personen statt. Die max. Teilnehmerzahl beträgt je nach Raumgröße zwischen 17 und 25 Personen.

Wo und wann erhalte ich die Feriensportkarte?
Die Feriensportkarte erhalten Sie an der Zentralen Information (ZI) im ZBG und über das Formular „Kursanmeldung“. Zudem können Sie die Feriensportkarte bequem im Internet bestellen (www.sv-bayer.de) und sich kostenlos nach Hause liefern lassen. Bitte beachten Sie bei der Online-Bestellung, dass Bearbeitung und Versand der Feriensportkarte ca. 3 Werktage dauern.



Wie funktioniert die Karte?
Vor jeder Kursstunde hakt der Übungsleiter eine Einheit auf der Feriensportkarte ab. Daher die Karte bitte zu jeder Kursstunde mitbringen!

Gebühr:
5er Karten: 18,- Euro 23,- Euro (Nichtmitglieder)
10er Karten: 30,- Euro 40,- Euro (Nichtmitglieder)

Gültigkeit:
Die Karten sind auf andere Personen übertragbar und für das komplette Kalenderjahr 2018 gültig!

Feriensport in den Herbstferien:
Auch in den Herbstferien bieten wir verschiedene Feriensportmöglichkeiten an. Infos dazu online unter www.sv-bayer.de und auf dem nächsten Flyer, der im September erscheint.

Feriensport
Sommer 2018
für Erwachsene
beim
SV Bayer Wuppertal e.V.



Gesundheit bewegt!



www.sv-bayer.de

1. Ferienwoche

➤ 16.07 - 20.07.2018

<u>MONTAG, 16.07.2018</u>		
Entspannung		
09.00-10.00 Uhr	ZBG 1	Christof Weselek
Rückenfitness		
10.00-11.00 Uhr	ZBG 1	Christof Weselek
Rückenfitness		
18.00-19.00 Uhr	ZBG 2	Anja Wuchsa
Aerobic		
18.00-19.00 Uhr	ZBG G2	Janneth B. de Wegener
Salsa Aerobic		
19.00-20.00 Uhr	ZBG G2	Janneth B. de Wegener
Faszien Fit		
20.00-21.00 Uhr	ZBG G2	Janneth B. de Wegener

DIENSTAG, 17.07.2018

Body Workout (mit Kinderbetreuung)

09.00-10.00 Uhr	ZBG 1	Jana Bögeholz
Rückenfitness		
10.00-11.00 Uhr	ZBG 1	Brigitte Sohn
Seniorengymnastik		
11.00-12.00 Uhr	ZBG 1	Brigitte Sohn
Rückenfitness		
18.00-19.00 Uhr	ZBG 2	Susanne Herrmann
Body Workout		
19.00-20.00 Uhr	ZBG G1	Susanne Herrmann
Aerobic		
19.00-20.00 Uhr	ZBG 2	Andrea Kühn
Step Aerobic		
20.00-21.00 Uhr	ZBG 2	Andrea Kühn

MITTWOCH, 18.07.2018

Body Workout		
09.00-10.00 Uhr	ZBG 2	Andrea Kühn
Rückenfitness		
10.00-11.00 Uhr	ZBG G2	Andrea Kühn
ZUMBA		
19.00-20.00 Uhr	ZBG 2	Silke Dittrich
Aerobic		
19.00-20.00 Uhr	ZBG G1	Janneth B. de Wegener
Salsa Aerobic		
20.00-21.00 Uhr	ZBG G1	Janneth B. de Wegener
Step & Style		
20.00-21.00 Uhr	ZBG 2	Silke Dittrich

DONNERSTAG, 19.07.2018

Rückenfitness		
09.00-10.00 Uhr	ZBG G1	Andrea Kühn

1. Ferienwoche

➤ 16.07 - 20.07.2018

<u>DONNERSTAG, 19.07.2018</u>		
Step Aerobic		
10.00-11.00 Uhr	ZBG G1	Andrea Kühn
Faszio - Rücken in Balance		
19.00-20.00 Uhr	ZBG G1	Nicole Bockius
Rückenfitness		
18.00-19.00 Uhr	ZBG 2	Susanne Herrmann
Body Workout		
19.00-20.00 Uhr	ZBG 2	Susanne Herrmann

FREITAG, 20.07.2018

Rückenfitness		
09.00-10.00 Uhr	ZBG 2	Kirsten Sänger
Rückenfitness		
10.00-11.00 Uhr	ZBG 2	Kirsten Sänger
Rückenfitness		
11.00-12.00 Uhr	ZBG 2	Kirsten Sänger

2. Ferienwoche

➤ 23.07. - 27.07.2018

MONTAG, 23.07.2018

Entspannung		
09.00-10.00 Uhr	ZBG 1	Christof Weselek
Rückenfitness		
10.00-11.00 Uhr	ZBG 1	Christof Weselek
Rückenfitness		
18.00-19.00 Uhr	ZBG 2	Anja Wuchsa
Yoga		
19.00-20.30 Uhr	ZBG G2	Susanne Fleisch

DIENSTAG, 24.07.2018

Body Workout (mit Kinderbetreuung)		
09.00-10.00 Uhr	ZBG 1	Jana Bögeholz
Rückenfitness		
10.00-11.00 Uhr	ZBG 1	Brigitte Sohn
Seniorengymnastik		
11.00-12.00 Uhr	ZBG 1	Brigitte Sohn
Rückenfitness		
18.00-19.00 Uhr	ZBG 2	Susanne Herrmann
Body Workout		
19.00-20.00 Uhr	ZBG 2	Susanne Herrmann

MITTWOCH, 25.07.2018

Body Workout		
09.00-10.00 Uhr	ZBG 2	Andrea Kühn

2. Ferienwoche

➤ 23.07. - 27.07.2018

<u>MITTWOCH, 25.07.2018</u>		
Rückenfitness		
10.00-11.00 Uhr	ZBG 2	Andrea Kühn

DONNERSTAG, 26.07.2018

Rückenfitness		
09.00-10.00 Uhr	ZBG 2	Jana Bögeholz
Faszio - Rücken in Balance		
18.00-19.00 Uhr	ZBG G2	Nicole Bockius
Yoga		
19.00-20.30 Uhr	ZBG G1	Susanne Fleisch

FREITAG, 27.07.2018

Rückenfitness		
09.00-10.00 Uhr	ZBG 1	Sandra Wiedenhoff
Laufkurs		
10.00-11.00 Uhr	ZBG Info	Sandra Wiedenhoff

5. Ferienwoche

➤ 13.08. - 17.08.2018

MONTAG, 13.08.2018

Rückenfitness		
09.00-10.00 Uhr	ZBG 1	Ronja Gleim
Entspannung		
10.00-11.00 Uhr	ZBG 1	Ronja Gleim
Yoga		
17.00-18.30 Uhr	ZBG 1	Susanne Fleisch
Zirkeltraining		
18.00-19.00 Uhr	ZBG G2	Andrea Kühn
Body Workout		
19.00-20.00 Uhr	ZBG G2	Andrea Kühn

DIENSTAG, 14.08.2018

Pilates		
09.00-10.00 Uhr	ZBG G1	Gabi Möbius
Osteoporosegymnastik		
10.00-11.00 Uhr	ZBG G1	Gabi Möbius
Functional Training		
10.00-11.00 Uhr	ZBG 1	Ronja Gleim
Rückenfitness		
18.00-19.00 Uhr	ZBG 2	Susanne Herrmann
Zumba		
18.00-19.00 Uhr	ZBG G1	Julia Zehner
Body Workout		
19.00-20.00 Uhr	ZBG 2	Susanne Herrmann

5. Ferienwoche

➤ 13.08. - 17.08.2018

<u>MITTWOCH, 15.08.2018</u>		
Rückenfitness		
09.00-10.00 Uhr	ZBG 2	Andrea Kühn
Body Workout		
10.00-11.00 Uhr	ZBG 2	Andrea Kühn
Zumba		
18.00-19.00 Uhr	ZBG 2	Silke Dittrich
Step Aerobic		
19.00-20.00 Uhr	ZBG 2	Silke Dittrich

DONNERSTAG, 16.08.2018

Pilates		
09.00-10.00 Uhr	ZBG G1	Gabi Möbius
Rückenfitness		
09.00-10.00 Uhr	ZBG 2	Sandra Wiedenhoff
Lauftreff		
10.00-11.00 Uhr	ZBG Info	Sandra Wiedenhoff
Osteoporosegymnastik		
10.00-11.00 Uhr	ZBG G1	Gabi Möbius
Pilates für Ältere		
11.00-12.00 Uhr	ZBG G1	Gabi Möbius
Yoga		
17.00-18.30 Uhr	ZBG G1	Susanne Fleisch
Rückenfitness		
18.00-19.00 Uhr	ZBG 1	Susanne Herrmann
Body Workout		
19.00-20.00 Uhr	ZBG 1	Susanne Herrmann

6. Ferienwoche

➤ 20.08. - 24.08.2018

MONTAG, 20.08.2018

Rückenfitness		
09.00-10.00 Uhr	ZBG 1	Ronja Gleim
Zirkeltraining		
10.00-11.00 Uhr	ZBG 1	Ronja Gleim
Yoga		
17.00-18.30 Uhr	ZBG G2	Susanne Fleisch

DIENSTAG, 21.08.2018

Pilates		
09.00-10.00 Uhr	ZBG G1	Gabi Möbius
Osteoporosegymnastik		
10.00-11.00 Uhr	ZBG G1	Gabi Möbius
Zumba		
18.00-19.00 Uhr	ZBG G1	Julia Zehner

6. Ferienwoche

➤ 20.08. - 24.08.2018

<u>DIENSTAG, 21.08.2018</u>		
Body Workout		
19.00-20.00 Uhr	ZBG 2	Andrea Kühn
Zirkeltraining		
20.00-21.00 Uhr	ZBG 2	Andrea Kühn

MITTWOCH, 22.08.2018

Rückenfitness		
09.00-10.00 Uhr	ZBG 2	Jana Bögeholz
Step Aerobic		
18.00-19.00 Uhr	ZBG G1	Andrea Kühn
Zirkeltraining		
20.00-21.00 Uhr	ZBG G1	Andrea Kühn

DONNERSTAG, 23.08.2018

Pilates		
09.00-10.00 Uhr	ZBG G1	Gabi Möbius
Osteoporosegymnastik		
10.00-11.00 Uhr	ZBG G1	Gabi Möbius
Pilates für Ältere		
11.00-12.00 Uhr	ZBG G1	Gabi Möbius
Yoga		
17.00-18.30 Uhr	ZBG G1	Susanne Fleisch
Rückenfitness		
18.00-19.00 Uhr	ZBG 2	Susanne Herrmann
Body Workout		
19.00-20.00 Uhr	ZBG 2	Susanne Herrmann

FREITAG, 27.07.2018

Rückenfitness		
09.00-10.00 Uhr	ZBG 2	Sandra Wiedenhoff
Laufkurs		
10.00-11.00 Uhr	ZBG Info	Sandra Wiedenhoff

Intensivwoche Yoga

➤ 23.07. - 27.07.2018

Montag bis Freitag ZBG G1 Susanne Fleisch
17.30-19.00 Uhr

Mitglieder: 37,50 € Nicht-Mitglieder: 56,25 €

Diese Woche ist geeignet für Menschen, die Grunderfahrungen im Yoga haben. Täglich finden ein eineinhalb Stunden Yoga mit unterschiedlichen Themen statt – mal sanft und fließend, mal kraftvoll und herausfordernd. Die Einheiten bauen aufeinander auf, so dass eine deutliche Entwicklung spürbar sein wird.