

1. Ferienwoche

➤ 23.10 - 27.10.2017

MONTAG, 23.10.2017

Body Workout	09.00-10.00 Uhr	ZBG 1	Andrea Kühn
Rückenfitness	10.00-11.00 Uhr	ZBG 1	Andrea Kühn
Pilates	10.00-11.00 Uhr	ZBG G2	Ronja Gleim
Faszien meets Pilates	17.00-18.00 Uhr	ZBG G1	Nicole Bockius
Crosstraining	18.00-19.00 Uhr	ZBG 2	Nicole Bockius
Lachyoga	18.00-19.00 Uhr	ZBG G1	Evelyn Hinz
Yoga	19.00-20.30 Uhr	ZBG G2	Susanne Fleisch

DIENSTAG, 24.10.2017

Body Workout (für Fortgeschrittene mit Kinderbetreuung*)	09.30-10.30 Uhr	ZBG 1	Anja Topham
Body Workout (für Einsteiger mit Kinderbetreuung*)	10.30-11.30 Uhr	ZBG 1	Anja Topham
Faszientraining	10.00-11.00 Uhr	ZBG G2	Kathrin May
Rückenfitness	18.00-19.00 Uhr	ZBG 2	Susanne Herrmann
Body Workout	19.00-20.00 Uhr	ZBG 2	Susanne Herrmann

MITTWOCH, 25.10.2017

Rückenfitness	09.00-10.00 Uhr	ZBG G2	Andrea Kühn
Body Workout	10.00-11.00 Uhr	ZBG G2	Andrea Kühn
Zumba	19.00-20.00 Uhr	ZBG G1	Silke Dittrich
Step Aerobic	20.00-21.00 Uhr	ZBG G1	Silke Dittrich

DONNERSTAG, 26.10.2017

Body Workout	09.00-10.00 Uhr	ZBG G1	Katharina Prokant
Faszientraining	10.00-11.00 Uhr	ZBG G1	Katharina Prokant
Rückenfitness	18.00-19.00 Uhr	ZBG 2	Susanne Herrmann

1. Ferienwoche

➤ 23.10 - 27.10.2017

DONNERSTAG, 26.10.2017

Rückenfitness (für Fortgeschrittene)	19.00-20.00 Uhr	ZBG 2	Susanne Herrmann
Rückenfitness (für Fortgeschrittene)	20.00-21.00 Uhr	ZBG 2	Susanne Herrmann
Yoga	19.00-20.30 Uhr	ZBG G2	Susanne Fleisch

FREITAG, 27.10.2017

Body Workout (für Fortgeschrittene mit Kinderbetreuung*)	09.30-10.30 Uhr	ZBG 2	Anja Topham
Body Workout (für Einsteiger mit Kinderbetreuung*)	10.30-11.30 Uhr	ZBG 2	Anja Topham

* **Kinderbetreuung:** für Kinder von 1-3 Jahren. Die Betreuung findet parallel in der Halle statt.

2. Ferienwoche

➤ 30.10 - 03.11.2017

MONTAG, 30.10.2017

Body Workout	09.00-10.00 Uhr	ZBG 1	Andrea Kühn
Rückenfitness	10.00-11.00 Uhr	ZBG 1	Andrea Kühn
Lachyoga	18.00-19.00 Uhr	ZBG G1	Evelyn Hinz

DONNERSTAG, 02.11.2017

Pilates (für Fortgeschrittene)	09.00-10.00 Uhr	ZBG G1	Gabi Möbius
Präventive Osteoporose Gymnastik	10.00-11.00 Uhr	ZBG G1	Gabi Möbius
Pilates (für Ältere mit Vorkenntnissen)	11.00-12.00 Uhr	ZBG G1	Gabi Möbius
Rückenfitness	18.00-19.00 Uhr	ZBG 2	Katharina Prokant
Body Workout	19.00-20.00 Uhr	ZBG 2	Katharina Prokant

FREITAG, 03.11.2017

Body Workout (für Fortgeschrittene mit Kinderbetreuung*)	09.30-10.30 Uhr	ZBG 2	Anja Topham
-----------------------------------------------------------------	-----------------	-------	-------------

2. Ferienwoche

➤ 30.10 - 03.11.2017

FREITAG, 03.11.2017

Body Workout (für Einsteiger mit Kinderbetreuung*)	10.30-11.30 Uhr	ZBG 2	Anja Topham
Klangschalen Meditation	11.00-12.00 Uhr	ZBG G1	Kathrin Illhardt

* **Kinderbetreuung:** für Kinder von 1-3 Jahren. Die Betreuung findet parallel in der Halle statt.

MONTAG, 23.10.2017 - FREITAG, 27.10.2017

Intensivwoche Yoga	17.30-19.00 Uhr	ZBG G2	Susanne Fleisch
---------------------------	-----------------	--------	-----------------

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

Diese Woche ist geeignet für Menschen, die Grunderfahrungen im Yoga haben. Täglich finden 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. Dieses Angebot kann **nicht** mit der **Feriensportkarte** genutzt werden. Eine **separate Kursanmeldung** ist erforderlich.

Legende

➤ **Abkürzungen der Hallen**



Alle Kurse finden im Bayer-Sportpark (Unten Vorm Steeg, 42329 Wuppertal) statt.

Abkürzungen der Hallen:

ZBG 1	=	Zentrum für Breiten- und Gesundheitssport Halle 1
ZBG 2	=	Zentrum für Breiten- und Gesundheitssport Halle 2
ZBG G1	=	Zentrum für Breiten- und Gesundheitssport Gymnastikraum 1
ZBG G2	=	Zentrum für Breiten- und Gesundheitssport Gymnastikraum 2

Feriensport

➤ Kursbeschreibungen

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

Crosstraining - kombiniertes, funktionales und athletisches Ganzkörpertraining

Faszientraining - Bindegewebestraining durch Kombination von Kräftigung und Entspannung der Faszien

Faszien meets Pilates - Prinzipien des Faszientrainings treffen auf Pilates, sodass die Körperstabilität und Beweglichkeit trainiert wird

Klangschalen Meditation - Erreichen eines tiefen Entspannungszustands durch obertonreiche Klänge in Verbindung mit zarten Vibrationen der Klangschale

Lachyoga - Lachen ist gesund, hält fit und macht Spaß. Einfach mal ausprobieren!

Präventive Osteoporose Gymnastik - Weiterschreitenden muskulären Abbauprozessen entgegenwirken durch Kräftigung der haltungsstabilisierenden Muskulatur

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

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

Step Aerobic - Ganzkörpertraining mit Stepbrettern durch Verknüpfung von Musik und Bewegung

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

Zumba - Fitnesstraining zu lateinamerikanischen Rhythmen

Kontakt

➤ **Ansprechpartner**

Weitere Informationen und Ansprechpartner:
SV Bayer Wuppertal e.V. • Erwachsenensport
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