

6. Ferienwoche

23.8. - 27.8.2010

MITTWOCH, 25.8.2010

Pilates		
17.30-18.30 Uhr	ZBG Gym	Yvonne Trust
Step Aerobic		
18.00-19.00 Uhr	ZBG 1	Michaela Hagemann
Fit und in Form		
19.00-20.00 Uhr	ZBG 2	Sabine Berger
Pilates		
20.00-21.00 Uhr	ZBG 2	Sabine Berger

DONNERSTAG, 26.8.2010

Senioren Gymnastik		
09.00-10.00 Uhr	ZBG 2	Jan Römer
Vorbeugende Osteoporose Gymnastik Ü 55		
10.00-11.00 Uhr	ZBG Gym	Gabi Möbius
Pilates Ü 55		
11.00-12.00 Uhr	ZBG Gym	Gabi Möbius
Wirbelsäulen Gymnastik		
18.00-19.00 Uhr	ZBG 1	Jürgen Sobczyk
Body Workout		
19.00-20.00 Uhr	ZBG 1	Susanne Herrmann
Wirbelsäulen Gymnastik (Fortgeschrittene)		
20.00-21.00 Uhr	ZBG Gym	Susanne Herrmann
B.Co		
20.00-21.00 Uhr	ZBG 2	Melanie Hagemann
Fitness Yoga		
21.00-22.00 Uhr	ZBG 2	Melanie Hagemann

FREITAG, 27.8.2010

Wirbelsäulen Gymnastik		
19.00-20.00 Uhr	ZBG Gym	Sabine Berger

Bis auf die Outdoor-Angebote finden alle Kurse im Zentrum für Breiten- und Gesundheitssport 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 Gym	=	Zentrum für Breiten- und Gesundheitssport Gymnastikraum

Kursbeschreibungen mit Inhalten und Zielen

Von Aerobic bis Yoga

Aerobic

Ziele: Ganzkörpertraining
Inhalt: Verknüpfung zwischen Musik und Bewegung

B.CO

Ziele: Gelenkstabilisation, Verbesserung der Kraftausdauer, propriozeptives Training, Reflex- und Reaktionsschulung
Inhalt: Gleichgewichtsübungen, Übungen mit AeroSteps, Kurzhanteln, Tubes und der Schwerkraft

Body & Mind

Ziele: Verbesserung der Haltung und Abbau von Anspannung und Stress
Inhalt: 1. Teil – gezielte Kräftigung der Muskulatur; 2. Teil – Elemente aus dem Yoga

Body Workout

Ziele: Verbesserung der Kraftausdauer
Inhalt: gezieltes Kraftausdauertraining für alle Muskelgruppen mit und ohne Geräte

Fitness Yoga

Ziele: Dehnung und Kräftigung des Körpers, zudem wird er entschlackt und gereinigt
Inhalt: basierend auf Ashtanga Vinyasa Yoga, fließende, harmonische Bewegungen in einer festgelegten Reihenfolge

Fit und Aktiv ab 45

Ziele: Kräftigung sämtlicher Muskelgruppen; Verbesserung der Koordination und Herz-Kreislauf-Leistung
Inhalt: Gesamtkörperkräftigung. Unterschiedliche Schwerpunkte (Muskelgruppen) Insbesondere Rückengymnastik, Koordinationstraining, auch Zirkeltraining

Fit und in Form

Ziele: Verbesserung der Fitness und Kondition
Inhalt: eine Mischung aus verschiedenen Fitnesstrends, Elemente aus dem BOP (Bauch-Oberschenkel-Po), der Aerobic, der Fitness- und Konditionsgymnastik u.v.m.

Laufen für Anfänger

Ziele: Verbesserung der körperlichen Fitness
Inhalt: Laufen in der Gruppe, Anwendung von variablen Trainingsformen

Nordic Walking

Ziele: Ausdauerförderung und Ganzkörpertraining
Inhalt: Eine intensive Schulung der Basistechniken des Nordic-Walkings. Auch Grundsätze der Leistungssteuerung über die Herzfrequenz werden angesprochen (Stöcke werden gestellt)

Pilates

Ziele: bringt Körper und Geist in Einklang
Inhalt: trainiert mit harmonischen fließenden und sanften Bewegungen Körpergefühl, Haltung und Beweglichkeit

Seniorengymnastik

Ziele: Die Gelenke beweglich machen, bzw. die Beweglichkeit erhalten, sowie die alltagsorientierte Leistungsfähigkeit steigern
Inhalt: Altersgerechte gymnastische und Kräftigungsübungen, die von jedem ausgeführt werden können

Ü 55

Ab diesen Sommerferien bieten wir im Feriensport Kurse speziell für die Alterklasse Ü 55 an. Achten sie auf die entsprechenden Kennzeichnungen!

Vorbeugende Osteoporose Gymnastik

Ziele: weiterschreitenden muskulären Abbauprozessen entgegenwirken
Inhalt: Übungen zur Kräftigung der beteiligten Muskulatur und Übungen zur Gleichgewichtsschulung, um den weiterschreitenden muskulären Abbauprozessen entgegenzuwirken

Walking

Ziele: Herzkreislaufsystem anregen
Inhalt: zügiges Gehen durch das schöne Burgholz

Wirbelsäulengymnastik

Ziele: Verbesserung der Körperhaltung und Bewegungsabläufe
Inhalt: gezielte Kräftigung, Lockerung und Dehnung des Muskel- und Skelettsystems, Entspannungsübungen

Yoga

Ziele: Verbesserung der Körperhaltung, sowie körperliche und geistige Entspannung
Inhalt: Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung mit behutsamen Übungen

Die neue Feriensportkarte

Wichtig zu wissen

Ein abwechslungsreiches Feriensportprogramm für Erwachsene hat beim SV Bayer Wuppertal Tradition. Ganz neu ist die ab den Sommerferien 2010 eingeführte Feriensportkarte.

Die Feriensportkarte - Vorteile, Teilnahme, Gruppengröße

Unsere 10er- oder 5er-Karte ermöglicht Ihnen nun ganz spontan ohne Voranmeldung eine Teilnahme an den Angeboten des Feriensports. Die Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 2 Personen statt. Die max. Teilnehmerzahl beträgt je nach Raumgröße zwischen 17 und 25 Personen.

Wo und wann erhalte ich die Feriensportkarte?

Die Feriensportkarte ist ab dem 14. Juni 2010 an der Zentralen Information (ZI) im ZBG und über das Formular Kursanmeldung (www.sv-bayer.de) erhältlich. In der 1. Ferienwoche (19.7.-23.7.) ist die ZI zusätzlich zu den normalen Öffnungszeiten täglich zwischen 17 und 20 Uhr besetzt.

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:

10er Karten:	27,- Euro	35,- Euro (Nichtmitglieder)
5er Karten:	16,- Euro	20,- Euro (Nichtmitglieder)

Gültigkeit:

Die Karten sind sowohl für den Sommerferiensport als auch den Herbstferiensport 2010 gültig.

Weitere Informationen und Ansprechpartner:

SV Bayer Wuppertal e.V. • Erwachsenensport
Unten Vorm Steeg 5 • 42329 Wuppertal • www.sv-bayer.de



Jan Römer
Telefon 0202/7492-248
Telefax 0202/7492-109
E-Mail jan.roemer@sv-bayer.de

Simone Poschen

Telefon 0202/7492-118
Telefax 0202/7492-109
E-Mail simone.poschen@sv-bayer.de



Sommer-Feriensport

für Erwachsene
NEU - mit Feriensportkarte



beim
SV Bayer Wuppertal e.V.



0. Ferienwoche

15.7. - 16.7.2010

DONNERSTAG, 15.7.2010

Wirbelsäulen Gymnastik Ü 55

09.00-10.00 Uhr ZBG 2 Simone Poschen

Walken auf der Kaiserhöhe

17.00-18.30 Uhr Kaiserhöhe Edith Schlüter

Wirbelsäulen Gymnastik

18.00-19.00 Uhr ZBG 1 Jürgen Sobczyk

Fit und in Form

19.00-20.00 Uhr ZBG 1 Jürgen Sobczyk

B.Co

20.00-21.00 Uhr ZBG 2 Melanie Hagemann

Fitness Yoga

21.00-22.00 Uhr ZBG 2 Melanie Hagemann

FREITAG, 16.7.2010

Nordic Walking

10.15-11.45 Uhr Boltenberg Jan Römer

1. Ferienwoche

19.7. - 23.7.2010

MONTAG, 19.7.2010

Wirbelsäulen Gymnastik Ü 55

09.00-10.00 Uhr ZBG 1 Jan Römer

Laufen für Anfänger

18.00-19.30 Uhr Boltenberg Jan Römer

Pilates für Einsteiger

20.15-21.15 Uhr ZBG 1 Yvonne Trust

Aerobic

20.15-21.15 Uhr ZBG 2 Melanie Hagemann

Fitness Yoga

21.15-22.00 Uhr ZBG 2 Melanie Hagemann

DIENSTAG, 20.7.2010

Pilates

09.00-10.00 Uhr ZBG Gym Carmen Wasmus

Pilates

10.00-11.00 Uhr ZBG Gym Carmen Wasmus

Vorbeugende Osteoporose Gymnastik Ü 55

11.00-12.00 Uhr ZBG Gym Carmen Wasmus

Wirbelsäulen Gymnastik

18.30-19.30 Uhr ZBG Gym Jürgen Sobczyk

Fit und in Form

19.30-20.30 Uhr ZBG Gym Jürgen Sobczyk

Body & Mind

20.30-22.00 Uhr ZBG Gym Melanie Hagemann

1. Ferienwoche

19.7. - 23.7.2010

MITTWOCH, 21.7.2010

Pilates

17.30-18.30 Uhr ZBG Gym Yvonne Trust

Fit und in Form

19.00-20.00 Uhr ZBG 2 Sabine Berger

Pilates

20.00-21.00 Uhr ZBG 2 Sabine Berger

DONNERSTAG, 22.7.2010

Wirbelsäulen Gymnastik Ü 55

09.00-10.00 Uhr ZBG 2 Jan Römer

Vorbeugende Osteoporose Gymnastik Ü 55

10.00-11.00 Uhr ZBG Gym Gabi Möbius

Pilates Ü 55

11.00-12.00 Uhr ZBG Gym Gabi Möbius

Walken auf der Kaiserhöhe

17.00-18.30 Uhr Kaiserhöhe Edith Schlüter

Body Workout

19.00-20.00 Uhr ZBG 2 Susanne Herrmann

Wirbelsäulen Gymnastik (Fortgeschrittene)

20.00-21.00 Uhr ZBG Gym Susanne Herrmann

B.Co

20.00-21.00 Uhr ZBG 2 Melanie Hagemann

Fitness Yoga

21.00-22.00 Uhr ZBG 2 Melanie Hagemann

FREITAG, 23.7.2010

Wirbelsäulen Gymnastik

09.00-10.00 Uhr ZBG Gym Carmen Wasmus

Wirbelsäulen Gymnastik Ü 55

10.00-11.00 Uhr ZBG Gym Carmen Wasmus

Wirbelsäulen Gymnastik

11.00-12.00 Uhr ZBG Gym Carmen Wasmus

Wirbelsäulen Gymnastik

19.00-20.00 Uhr ZBG Gym Sabine Berger

2. Ferienwoche

26.7. - 30.7.2010

MONTAG, 26.7.2010

Laufen für Anfänger

18.00-19.30 Uhr Boltenberg Jan Römer

DONNERSTAG, 29.7.2010

Nordic Walking

10.00-11.30 Uhr Boltenberg Jan Römer

Walken auf der Kaiserhöhe

17.00-18.30 Uhr Kaiserhöhe Edith Schlüter

4. Ferienwoche

9.8. - 13.8.2010

MONTAG, 9.8.2010

Wirbelsäulen Gymnastik

09.00-10.00 Uhr ZBG 1 Jan Römer

Senioren Gymnastik

10.00-11.00 Uhr ZBG 1 Tina Döring

Laufen für Anfänger

18.00-19.30 Uhr Boltenberg Jan Römer

Pilates für Einsteiger

20.15-21.15 Uhr ZBG 1 Yvonne Trust

DIENSTAG, 10.8.2010

Pilates

09.00-10.00 Uhr ZBG Gym Carmen Wasmus

Pilates

10.00-11.00 Uhr ZBG Gym Carmen Wasmus

Vorbeugende Osteoporose Gymnastik Ü 55

11.00-12.00 Uhr ZBG Gym Carmen Wasmus

Aerobic

19.30-20.30 Uhr ZBG Gym Melanie Hagemann

Wirbelsäulen Gymnastik

20.00-21.00 Uhr ZBG 2 Jürgen Sobczyk

Body & Mind

20.30-22.00 Uhr ZBG Gym Melanie Hagemann

Fit und in Form

21.00-22.00 Uhr ZBG 2 Jürgen Sobczyk

MITTWOCH, 11.8.2010

Pilates

17.30-18.30 Uhr ZBG Gym Yvonne Trust

Fit und in Form

18.00-19.00 Uhr ZBG 1 Michaela Hagemann

Step Aerobic

19.00-20.00 Uhr ZBG 2 Michaela Hagemann

DONNERSTAG, 12.8.2010

Senioren Gymnastik

09.00-10.00 Uhr ZBG Gym Tina Döring

Wirbelsäulen Gymnastik Ü 55

10.00-11.00 Uhr ZBG Gym Jan Römer

Wirbelsäulen Gymnastik

18.00-19.00 Uhr ZBG 1 Jürgen Sobczyk

Body Workout

19.00-20.00 Uhr ZBG 1 Susanne Herrmann

Wirbelsäulen Gymnastik (Fortgeschrittene)

20.00-21.00 Uhr ZBG 1 Susanne Herrmann

B.Co

20.00-21.00 Uhr ZBG 2 Melanie Hagemann

Fitness Yoga

21.00-22.00 Uhr ZBG 2 Melanie Hagemann

4. Ferienwoche

9.8. - 13.8.2010

FREITAG, 13.8.2010

Wirbelsäulen Gymnastik

09.00-10.00 Uhr ZBG Gym Carmen Wasmus

Wirbelsäulen Gymnastik Ü 55

10.00-11.00 Uhr ZBG Gym Carmen Wasmus

Wirbelsäulen Gymnastik

11.00-12.00 Uhr ZBG Gym Carmen Wasmus

5. Ferienwoche

16.8. - 20.8.2010

MONTAG, 16.8.2010

Senioren Gymnastik

09.00-10.00 Uhr ZBG 1 Tina Döring

Wirbelsäulen Gymnastik Ü 55

10.00-11.00 Uhr ZBG 1 Simone Poschen

Laufen für Anfänger

18.00-19.30 Uhr Boltenberg Jan Römer

Pilates für Einsteiger

20.15-21.15 Uhr ZBG 1 Yvonne Trust

Aerobic

20.15-21.15 Uhr ZBG 2 Melanie Hagemann

Fitness Yoga

21.15-22.00 Uhr ZBG 2 Melanie Hagemann

DIENSTAG, 17.8.2010

Pilates

09.00-10.00 Uhr ZBG Gym Carmen Wasmus

Pilates

10.00-11.00 Uhr ZBG Gym Carmen Wasmus

Vorbeugende Osteoporose Gymnastik Ü 55

11.00-12.00 Uhr ZBG Gym Carmen Wasmus

Wirbelsäulen Gymnastik

19.00-20.00 Uhr ZBG Gym Jürgen Sobczyk

Fit und in Form

20.00-21.00 Uhr ZBG Gym Jürgen Sobczyk

MITTWOCH, 18.8.2010

Pilates

17.30-18.30 Uhr ZBG Gym Yvonne Trust

Step Aerobic

18.00-19.00 Uhr ZBG 1 Michaela Hagemann

Fit und aktiv ab 45

19.30-20.30 Uhr ZBG 2 Tina Döring

DONNERSTAG, 19.8.2010

Wirbelsäulen Gymnastik Ü 55

09.00-10.00 Uhr ZBG 2 Jan Römer

5. Ferienwoche

16.8. - 20.8.2010

DONNERSTAG, 19.8.2010

Vorbeugende Osteoporose Gymnastik Ü 55

10.00-11.00 Uhr ZBG Gym Gabi Möbius

Pilates Ü 55

11.00-12.00 Uhr ZBG Gym Gabi Möbius

Wirbelsäulen Gymnastik

18.00-19.00 Uhr ZBG 2 Jürgen Sobczyk

Body Workout

19.00-20.00 Uhr ZBG 1 Susanne Herrmann

Wirbelsäulen Gymnastik (Fortgeschrittene)

20.00-21.00 Uhr ZBG 1 Susanne Herrmann

B.Co

20.00-21.00 Uhr ZBG 2 Melanie Hagemann

Fitness Yoga

21.00-22.00 Uhr ZBG 2 Melanie Hagemann

FREITAG, 20.8.2010

Wirbelsäulen Gymnastik

09.00-10.00 Uhr ZBG Gym Carmen Wasmus

Wirbelsäulen Gymnastik Ü 55

10.00-11.00 Uhr ZBG Gym Carmen Wasmus

Wirbelsäulen Gymnastik

11.00-12.00 Uhr ZBG Gym Carmen Wasmus

6. Ferienwoche

23.8. - 27.8.2010

MONTAG, 23.8.2010

Senioren Gymnastik

09.00-10.00 Uhr ZBG 1 Tina Döring

Wirbelsäulen Gymnastik Ü 55

10.00-11.00 Uhr ZBG 1 Jan Römer

Laufen für Anfänger

18.00-19.30 Uhr Boltenberg Jan Römer

Pilates für Einsteiger

20.15-21.15 Uhr ZBG 1 Yvonne Trust

DIENSTAG, 24.8.2010

Aerobic

19.30-20.30 Uhr ZBG Gym Melanie Hagemann

Wirbelsäulen Gymnastik

20.00-21.00 Uhr ZBG 2 Jürgen Sobczyk

Body & Mind

20.30-22.00 Uhr ZBG Gym Melanie Hagemann

Fit und in Form

21.00-22.00 Uhr ZBG 2 Jürgen Sobczyk