

# SSG Wuppertal 1863 e.V.

## Neues Kursprogramm

ab August/September 2024



### Bewegende neue Sportangebote in der SSG

- ☞ **YOGA - Donnerstags**
- ☞ **Rücken-YOGA mit Marina  
- Montags Vormittag**
- ☞ **Meditation mit Klangschalen  
- Schnupperkurs Donnerstags**
- ☞ **Autogenes Training  
- Donnerstags Vormittag**
- ☞ **Faszien treffen auf Funktion  
- Donnerstags Vormittag**
- ☞ **Line Dance Modern Style - Donnerstags**
- ☞ **Line Dance Western/Catalan - Mittwochs  
! kostenloser Workshop Samstag 24.08.**
- ☞ **Kleinkinder in Bewegung - Mittwochs**
- ☞ **Schwimmkurse für Erwachsene - Mittwochs**
- ☞ **Häkeln und Stricken - Mittwochs**
- ☞ **Spielenachmittage - Sonntags**

*Wir bewegen  
Generationen*

### YOGA

Hatha Yoga ist eine Verbindung aus Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama). Im langsamen Wechsel übst du mit professioneller Anleitung durch unsere Yogalehrerin Angelika verschiedene Körperübungen, wobei du deinen Atem bewusst kontrollierst und mit der Bewegung synchronisierst. Auf das kraftvolle Halten folgt eine Phase der Entspannung.

**Neues Kursangebot: ab Donnerstag, den 22.08. -26.09.2024**

**Kurs 1: 17:00 - 18:00 Uhr – 6 x 60 Min.**

**Kurs 2: 18:15 - 19:15 Uhr – 6 x 60 Min.**

Kursraum 1 der SSG Wuppertal in der Wernerstr. 33

Mitglieder zahlen 40,00€, Nicht-Mitglieder 60,00€

### Rücken-YOGA mit Marina

Die Übungen zielen darauf ab, mit dem eigenen Rücken zu arbeiten, Blockaden und Schmerzen im unteren Rückenbereich zu beseitigen. Die Übungen geben dir auch die Möglichkeit mit dir und deinem Körper allein zu sein, aber auch mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen und sich gegenseitig zu verstehen. Lasse den Stress los, der sich im Körper angesammelt hat und gehe erfrischt in den Tag.

**Neues Kursangebot: ab Montag, den 02.09. – 21.10.2024**

**10:00 – 11:30 Uhr - 8 x 90 Min.**

Kursraum 1 der SSG Wuppertal in der Wernerstr. 33

Mitglieder zahlen 80,00€, Nicht-Mitglieder 130,00€

### Meditation mit Klangschalen

Geht das überhaupt? - Ja, denn die harmonischen Klänge beruhigen den Geist und Vibrationen, die von einer klingenden Schale ausgehen, nehmen wir über unsere Haut und über das Körperinnere wahr. Die sanften Schwingungen breiten sich als Schallwellen im Raum und im Körper aus.

**Hinweis:** Kommt am besten in bequemer Kleidung .....

**Neues Schnupperkursangebot: 2 Termine am Dienstag 03.09. und 10.09.2024 - 18:30 -20:00 Uhr - 2 x 90 Min.**

Kursraum 1 der SSG Wuppertal in der Wernerstr. 33

Mitglieder zahlen 15,00€, Nicht-Mitglieder 25,00€

### Autogenes Training

bewirkt Erholung durch Entspannung!

Autogenes Training nach Dr. J. H. Schultz (1884-1970), das erstmals 1932 vorgestellt wurde, besteht in der Aufgabe, über „passive Konzentration“ zu einer tiefen körperlichen und geistigen Entspannung zu kommen, also auch jene Körperfunktionen zu beeinflussen, die sich der Kontrolle durch Verstand und Willen entziehen.

**Neues Kursangebot: ab Dienstag, den 27.08. – 08.10.2024**

**10:30 - 12:00 Uhr - 7 x 90 Min. oder alternativ ab Montag, den 26.08. – 07.10.2024 17:00 – 18:30 Uhr - 7 x 90 Min.**

Kursraum 1 der SSG Wuppertal in der Wernerstr. 33

Mitglieder zahlen 30,00€, Nicht-Mitglieder 50,00€

### Faszien treffen auf Funktion

Dieser Kurs ist die perfekte Mischung aus Faszien-Training und funktionalen Übungen. Wir üben mit viel Spaß Verspannungen zu lösen, kräftigen und stabilisieren unseren Körper und gehen im Anschluss schwingvoll durch den Tag.

**Neues Kursangebot: ab Dienstag, den 03.09. – 22.10.2024**

**9:00 – 10:00 Uhr - 8 x 60 Min.**

Kursraum 1 der SSG Wuppertal in der Wernerstr. 33

Mitglieder zahlen 40,00€, Nicht-Mitglieder 60,00€

### Line Dance Modern Style für Fortgeschrittene

Line Dance Modern Style ist eine choreografierte Tanz Form, bei der einzelne Tänzer unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Line Dance wird bei uns auch zu aktuellen Charts (Modern Style) getanzt. Fortgeschrittene Line Dancer werden mit viel Spaß in gemeinsam getanzten Choreografien eingeführt.

**Neues Kursangebot: ab Donnerstag, den 05.09 – 21.11.2024  
17:30 – 19:00 Uhr - 9 x 90 Min.**

Gymnastikraum des Gymnasium Kothen, Schluchtstr. 34

Mitglieder zahlen 50,00€, Nicht-Mitglieder 80,00€

## Workshop Western Line Dance

**kostenlos zum Schnuppern:**

**Samstag, den 24.08.2024 16:00 bis 17:30 Uhr Kursraum 1 der SSG Wuppertal in der Wernerstr. 33**

**Keine Anmeldung erforderlich**

## Line Dance Western/Catalan

Der Western Line Dance ist eine großartige Möglichkeit, um Spaß zu haben, sich zu bewegen und mit Anderen zu interagieren. Es ist nicht erforderlich, einen festen Tanzpartner zu haben, da alle Tänzer in einer Linie stehen und die Schritte gemeinsam ausführen. Dies ermöglicht eine tolle Gruppendynamik und eine positive Atmosphäre oder einfacher - "Klopf den Staub von deinem Hut, es ist Zeit, auf der Tanzfläche zu glänzen!"

**Neues Kursangebot: ab Mittwoch, den 28.08.2024**

**17:30 – 18:30 Uhr - 5 x 60 Min.**

Kursraum 1 der SSG Wuppertal in der Wernerstr. 33

Mitglieder zahlen 42,00€, Nicht-Mitglieder 70,00€

## Kleinkinder in Bewegung

Spiel- und Turngruppe für Knirpse im Alter von 12 - 18 Monaten ...und los geht's - denn endlich bist du fit genug diese Welt auf deinen eigenen Beinchen zu erkunden.

Und Mama oder Papa? Die sind natürlich mit dabei und dürfen im Kurs auch sehr gerne die Gelegenheit nutzen, sich mit den anderen Eltern über verschiedenste „Kleinkind-Themen“ auszutauschen.

**Neues Kursangebot: ab Mittwoch, den 28.08. – 02.10.2024**

**10:00 – 11:30 Uhr - 6 x 90 Min.**

Kursraum 1 der SSG Wuppertal in der Wernerstr. 33

Mitglieder zahlen 35,00€, Nicht-Mitglieder 50,00€

## Schwimmkurs für Erwachsene

Sie möchten in einem überschaubaren Zeitraum die Scheu vor dem Wasser verlieren und Schwimmen lernen? Der nächste Kurs mit unseren qualifizierten Schwimmlehrern findet nach den Sommerferien statt.

**Neues Kursangebot: ab Mittwoch, den 21.08 – 25.09.2024**

**20:00 – 21:00 Uhr - 6 x 60 Min.**

Wo: Im Stadtbad Uellendahl

Leitung: Tanja Jagobert (Übungsleiterin)

Mitglieder zahlen: 48,00€, Nichtmitglieder: 78,00€

## Häkeln und Stricken mit Grieseldis

Stricken und Häkeln lernen - probieren, üben, neues erfahren „kleine Weltgespräche“

**Neues Angebot: ab Mittwoch, den 04.09.2024**

**17:00 bis ca.19:00 Uhr**

Kursraum 2 der SSG Wuppertal in der Wernerstr. 33

Kostenbeitrag pro Teilnehmer, pro Nachmittag 5,00€

## Spielenachmittage – Sonntags - kostenlos

Gesellschafts- und Gruppenspiele in gemütlicher Runde. „Menschen hören nicht auf zu spielen, weil sie alt werden, sie werden alt, weil sie aufhören zu spielen“ – Oliver Wendell Holmes Senior. Wetterabhängig sind auch Outdoor Spiele geplant.

**Jeden 2. Sonntag im Monat 14:00 – ca. 18:00 Uhr**

**Kursraum 2 und Freifläche der SSG Wuppertal in der Wernerstr. 33**

Wer: Mitglieder der SSG Wuppertal und die, die es werden wollen ab 18+

**Weitere Angebote in Vorbereitung und immer aktuell im Internet auf unserer Homepage:**

<https://www.ssg-wuppertal.de>



**Anmeldung online**

**Wir freuen uns auf deine Teilnahme**

**Alle SSG Sportangebote im Überblick:**



**Besuche uns in unserem neuen Sport- und Vereinstreffpunkt:**



SPORT – UND SPIELGEMEINSCHAFT

Wuppertal 1863 e.V.,

Wernerstr.33; 42285 Wuppertal,

Tel 87686

Geschäftsstelle geöffnet:

Mo. 13.00-18.30 Uhr, Do. 14.00-19.00 Uhr