

VITAL NEWS

Der 2. VITALON... am 17. Juni 2023 ... save the Date!



Auch mit etwas Abstand und zwischenzeitlicher Analyse bleibt bei uns immer noch das Gefühl an einen sehr schönen gemeinsamen Tag beim 1. VITALON. Sicher werden wir das Thema Versorgung mit Getränken usw. und etwas veränderter Zeiteinteilung noch verbessern müssen. Besonders hat uns auch gefreut, dass der Barmer Verschönerverein direkt nachgefragt hat, ob wir das im

nächsten Jahr wieder gemeinsam veranstalten können. Der geplante Termin ist **SAMSTAG, der 17.06.2023** und es wäre sehr schön, wenn Ihr das in eure langfristige Planung mit einbinden könntet.

Wir freuen uns Euch alle bei dem 2. VITALON wiederzusehen.

Wuppervital unterstützt ukrainische Flüchtlinge

Zäumen wir das Pferd mal von hinten auf. Mit viel viel Engagement und Zeitaufwand ist es Uwe Saatmann und Johannes Evang vorbildlich gelungen viele Flüchtlinge ob groß oder klein in Bewegung zu bringen und jetzt im Laufe der letzten Wochen an viele Wuppertaler Sportvereine zu übergeben.

Das fing an mit der aktiven Kontaktaufnahme in den Flüchtlingsheimen und dem Waisenhaus



(Jugendherberge Fischertal), der Koordination mit den Wuppertaler Sportvereinen SV Bayer, dem BTV bis zum WSV, den Sozialträgern wie Jugendamt, kirchliche Träger, SKF, Wichernhaus, Malteser usw usw. Ohne den besonderen Einsatz unserer Wuppervitaler wäre es nie so schnell und kompetent dazu gekommen, die Flüchtlinge in Bewegung zu bringen und ihnen etwas Freude und Ablenkung vom eigenen Schicksal zu bieten. Auch jetzt haben wir noch gesammelte Fahrräder im Waisenhaus (s. Foto) übergeben und auch

einen Fahrradreparaturkurs mit dem Wichernhaus organisiert.

Jungs, wir sind sehr stolz auf Euch und wie Ihr Wuppervital lebt!!!

Trainer / Übungsleiter dringend gesucht!!!

Da wir weiterwachsen und auch im Bereich der Trainer*Innen durch unterschiedlichste Einflüsse oder Ausfälle immer wieder Löcher zu stopfen sind, müssen wir uns noch mehr dem Thema Trainer- und Betreuerpool widmen.

Hier bitten wir besonders um Eure aktive Hilfe.

Fragt bitte im Freundes-, Bekannten- und Familienkreis nach und teilt uns dann einfach mit, wen ihr kennt, die/der dafür in Frage kommt.

Sommerfest und Eröffnung der Sporthalle Eskesberg 27. August



ESKESBERG
Fitness and more!

SOMMERFEST AM ESKESBERG
27. AUGUST 2022, 15.00 BIS 23.00 UHR

Wir laden Sie herzlich zum zweiten Sommerfest am Eskesberg ein!
Es erwartet Sie ein Familienfest für Groß und Klein:

- Musik und Unterhaltung
- Hüpfburg
- XXL-Kicker
- Grill und Getränke
- Und vieles mehr...

Zudem freuen wir uns am Nachmittag auf die aktive Teilnahme unserer Freunde von Wuppervital.

Wir freuen uns auf zahlreiche Gäste, sehr auch auf die Teilnahme unserer Nachbarn,
Euer Eskesberg Team!

ESKESBERG
Fitness

 Sportcenter Eskesberg
Am Eskesberg 5
42115 Wuppertal

Direkt an der Trasse
+49 202 271 2830
www.eskesberg.de

Unsere neuen Partner Wolfram Deutsch und Ulf Köhrs vom Eskesberg freuen sich auf zahlreiche Gäste im Rahmen Ihres 2. Sommerfestes am 27. August ab 15:00 Uhr.

Wuppervital wird sich mit der „mittwochs Gehen/Walken Gruppe“ der Inge präsentieren. Start der Gruppe wird um 14 Uhr an der Sporthalle Eskesberg sein. Weitere Gäste und Neugierige sind gerne gesehen.

Die Wuppervitaler, die nicht mit dieser Gruppe an den Start gehen wollen, können sich dann gerne ab 15 Uhr an der Sporthalle Eskesberg einfinden um die Gehen/Walken Gruppe in Empfang zu nehmen und anschließend einen schönen Nachmittag / Abend zusammen zu verbringen. Adresse: Am Eskesberg 5, 42115 Wuppertal direkt an der Nordbahntrasse. Parkmöglichkeiten sind auf dem Otto-Hausmann Ring

Vitalreisen mit Reinhold und Susana Portugal 2022

Restplätze sind noch frei!!!

Mountainbiken

Termin: **Mo 17.10. – Mi 26.10.2022**

Erlebniswandern

Termin: **So 30.10. – So 06.11.2022**

Die genauen Tourbeschreibungen und Leistungsverzeichnisse könnt ihr bei Interesse über info@wuppervital.de bekommen.

Neues Projekt mit dem Kindertisch Vohwinkel: „Fit is(s)t besser“

Nach den Sommerferien startet unser nächstes Projekt. Das Projekt verknüpft Ernährung, Sport und Bildung in einem altersgerechten und spielerischen Rahmen. In Kooperation mit dem Kindertisch Vohwinkel werden jeweils freitags von 15 bis 17 Uhr eine Gruppe von Grundschulkindern bewegt. Die eine Hälfte der Gruppe sportelt mit viel Spaß in der Turnhalle an der Yorckstrasse. Die andere Hälfte der Gruppe erlernt von einem erfahrenen Ernährungsteam in der Küche verschiedenste Kochaktivitäten. Anschließend wird das zubereitete Essen gemeinsam von beiden Gruppen genossen. Jede Woche werden die Gruppen getauscht.

Fragebogen zum Thema „Mutter- Kind Turnen“

Wir von Wuppervital haben uns zum Ziel gesetzt, möglichst vielen Wuppertaler*innen niederschwellige, kostenlose und unkomplizierte Bewegungsangebote zu machen. Mütter von kleinen Kindern stehen dabei auch besonders im Fokus, da diese aufgrund von Arbeit und Kinderbetreuung häufig keine Möglichkeiten haben, an herkömmlichen Sportangeboten teilzunehmen. Das möchten wir dringend ändern und dafür brauchen wir Eure Hilfe! Katrin Jahn, unsere neue Mitstreiterin bei Wuppervital, hat einen tollen Fragebogen entwickelt um den Bedarf zu ermitteln.

Bitte verteilt diesen an Freunde, Bekannte und weitere Interessierte.



Fragebogen_
Mütter_ausfüllbar.p

Wir werden nach hoffentlich ganz vielen Rückmeldungen und der Auswertung versuchen, Sportangebote zu verwirklichen, die für möglichst Viele passen.

Erfolg bei „Sport im Park“ bringt ein neues vitales Angebot in Vohwinkel

Wuppervital hat sich mit vier verschiedenen Angeboten bei „Sport im Park“ beteiligt. **Funktionsgymnastik "Inklusiv"** mit Viola als Übungsleiterin hat einen so großen Zuspruch erfahren, dass wir dieses Angebot auch nach Beendigung des Sports im Park Zeitraums weiterführen. Dienstags 9:00 Uhr bis 10:00 Uhr Treffpunkt: Corneliuspark, Nähe Corneliusstraße in Vohwinkel

Senioren sport im Paulinum zur Scheuren dank Parea etabliert



Jörg Wiesenberg wird jetzt einmal wöchentlich in der Seniorenwohnanlage Paulinum zur Scheuren montags um 14.00 Uhr für eine Stunde Sport für die Bewohner und einigen älteren Menschen aus der Nachbarschaft anbieten. Auch hier freuen wir uns sehr mit **PAREA** einen weiteren Kooperationspartner gefunden zu haben, der dieses Angebot ermöglicht.

Wir von Wuppervital freuen uns auf alle zusätzlichen Aktivitäten, die unabhängig von den tollen Gruppen auch weitere TeilnehmerInnen zusammenführen und so unser Motto: **Bewegung mit Begegnung** aktiv unterstützen.

Wir wünschen Euch allen einen wunderschönen Sommer
Das gesamte Wuppervital Team