



WUPPERVITAL-POST:

im Februar 2023

Bewegendes Wuppervital Sommerfest am 17.06.2023 mit dem 2. Vitalon rund um den Toelleturm und in den Barmer Anlagen von 12.00-17.00 Uhr



Nach dem erfolgreichen 1. Vitalon im Vorjahr geht es jetzt rund um den Toelleturm wieder darum, dass wir für Jedermensch einen in jeder Hinsicht bewegendem Tag erleben. Die Vorbereitungen sind schon angelaufen. Rund um den Toelleturm wird es auch noch mehr Aktivitäten wie Kinderbelustigung,

Zumba®, HipHop, Funktionsgymnastik und natürlich wieder die Möglichkeit zur Besteigung des Toelleturms geben.



Beim 2. Vitalon werden wir wieder 4 Möglichkeiten anbieten, die Strecke durch die Barmer Anlagen in unterschiedliches Tempo in Angriff zu nehmen. Es ist geplant jeweils zwei geführte Gruppen für Wandern / Gehen, Walken / Nordic Walking und Laufen anzubieten. Natürlich gibt es auch die Möglichkeit individuell den Vitalon zu bestreiten. Unterwegs gibt es wieder die besonders motivierenden Spaßpunkte mit den unterschiedlichsten Mitmachmöglichkeiten.



Da es für uns die beste Möglichkeit ist, sich unseren Sponsoren, der Öffentlichkeit und den

MitbürgerInnen darzustellen, bitten

wir herzlich darum, dass Ihr den Termin 17. Juni fest einplant und wir uns gemeinsam darstellen können.



Auch zum Thema Nachhaltigkeit und Zukunftsgestaltung werden wir Euch mit verschiedenen Aktivitäten überraschen. Alle weiteren Infos und News zum Vitalon und die Anmeldemöglichkeiten werden wir zeitnah auf unserer Webseite veröffentlichen.

Sportabzeichen 2023 mit Wuppervital

Im letzten Sommer wollten 6 WuppervitalerInnen über 60 ihre "Vitness" auf den Prüfstand stellen. Sie hatten dabei so viel Spaß, dass für dieses Jahr eine Wiederholung geplant ist. Jeder Interessierte ist herzlich eingeladen mitzumachen. Anmeldungen und weitere Infos wie Trainingszeiten etc. über „ingeburg.keller@web.de“

Zur Erlangung des Sportabzeichens werden neben den verpflichtenden Disziplinen Schwimmen und Laufen/Walken aus den verschiedenen Wahlpflichtbereichen in den Disziplinen Medizinballwerfen, Standweitsprung sowie Seilspringen die erforderlichen Leistungen trainiert und abschließend geprüft.



Sport im Park 2023



Auch in 2023 präsentiert sich Wuppervital mit drei Angeboten beim „Sport im Park“ vom 19. Juni bis 13. August. Alrun ist mit FUNRUN wie immer sonntags um 11 Uhr bei der Policks Bäckerei an der Nordbahntrasse am Start, Jessica wird donnerstags um 18 Uhr auf der Hardt mit ZUMBA® die Teilnehmer zum Tanzen animieren und Viola macht freitags um 8 Uhr einen Frühspaziergang ab dem Schwebbahnhof Vohwinkel.

Jörg Wiesenberg wird für RollDichFit (<https://www.rolldichfit.de/>) ein Angebot zum Cross Skating machen. Hier stehen der Ort und die Startzeit noch nicht fest. Weitere Infos folgen.

Cross-Skating ... Was ist das ?



Wander- und oder Radreise nach Portugal

Wuppervital plant gerade wieder mit Reinhold Spielberger und Susana de Medeiros für den Herbst jeweils eine Wander- und eine Radwoche voraussichtlich im Oktober an der schönen Algarve. Reinhold und Susana stellen gerade ein sicher wieder sehr vielseitiges und einmaliges Programm zusammen über das wir Euch dann in Kürze informieren werden. Basisquartier wird wieder Lagos sein, von wo es dann die geführten Wanderungen von ca.



10 Km Länge geben wird mit den Besonderheiten der Algarve abseits der ausgetretenen Touristenpfade. Die Radtouren sind ca. 30 Km -50 Km lang und verlaufen auf zumeist geteerten Straßen. Vor Ort werden gute Mountainbikes zur Verfügung gestellt (gemietet). Sowohl



für die Wanderungen, als auch für die Radtouren werden keine besonderen sportlichen Anforderungen gestellt.

Dance Dich fit (Hip-Hop) für Jugendliche

Wir sind im Januar im Stadtteilzentrum Heckinghausen und im Jugendhaus Vohwinkel mit Hip-Hop für Jugendliche von 11-18 erfolgreich gestartet. Dabei haben wir professionelle Unterstützung von Urban Art Complex mit dem ehemaligen Weltmeister Ben Wichert und seinem Team, das wie wir auch besonderen Wert darauflegt mehr Jugendliche in Bewegung zu bringen und dafür zu begeistern.



Nur gemeinsam sind wir WUPPERVITAL

Um dieses Motto drehte sich unser Treffen im Januar mit fast allen Trainer-/BetreuerInnen bei einem tollen Abend im Restaurant Kriegsfuß (leider wurde vergessen ein Foto zu machen 😊). Es hat Allen unheimlich viel Freude bereitet sich mal gegenseitig besser kennenzulernen. Auch der Austausch und die aktive Erarbeitung der Wünsche für die einzelnen Gruppen stand im Mittelpunkt. Da haben wir eine ganze Menge guter Vorschläge bekommen, die wir auch in nächster Zeit gemeinsam umsetzen werden um unsere Bewegungsangebote noch attraktiver zu machen.

Die vorrangigen Themen sind in diesem Jahr, die vorhandenen 28 Gruppen zu stabilisieren und noch mehr Brückenköpfe für die Betreuung und Neugewinnung aufzubauen. Das betrifft natürlich auch die ganze Öffentlichkeitsarbeit und die Werbemaßnahmen, die wir noch strukturierter angehen wollen.

„Nur gemeinsam sind wir WUPPERVITAL“ werden wir in 2023 mit weiteren geplanten gruppenübergreifenden Aktionen wie z.B. Radtouren, Vitaler Herbst Lauf oder einem bewegenden Jahresabschluss weiter voranbringen um unsere Bewegungsinitiative auf eine noch breitere Basis zu stellen und in Wuppertal noch bekannter zu machen.



Katrin Jahn

Eine Wuppervitalerin der ersten Stunde und seitdem auch immer aktiv dabei verstärkt seit dem Sommer unser Strategieteam in herausragender Weise. Ob es bei der Gestaltung und anschließender Verteilung von Flyern der einzelnen Gruppen zusammen mit unserer Wuppervital Lotsin Meggie oder auch durch Ihre immer freundliche und positive Art neue Ideen zu kreieren ist sie eine wunderbare Verstärkung für Wuppervital. Eine Idee hat Katrin auch direkt umgesetzt. Nach dem Motto: „Wir wollen mehr Bewegung in das Leben der Wuppertaler und Wuppertalerinnen bringen. Bei jedem Wetter, für Jedermann, kostenlos und ganz unkompliziert im Alltag“. Dafür ist sie mit Meggie mit kleinen ungewöhnlichen Aktionen gestartet, die zum Mitmachen einladen, wie zum Beispiel "Vit an der Bank" um mehr Menschen für die Teilnahme an unseren kostenlosen Bewegungsangeboten in ganz Wuppertal zu begeistern.

Auch dieser Aufruf stammt aus Katrins Feder:

Wir freuen uns seit Jahren über viele treue Aktive, die sich mit unseren Bewegungsangeboten fit halten, aber das reicht uns noch nicht! Wir möchten Wuppervital noch bekannter machen und freuen uns dabei über Eure Unterstützung.

Wir liefern Euch tolle kostenlose Angebote, was könnt Ihr für uns tun? Ganz einfach:

- empfiehlt uns weiter und erzählt von uns,*
- bringt Freunde, Familie und Kollegen mit,*
- nimmt beim nächsten Training Flyer mit und verteilt sie an Interessierte*
- teilt unseren Flyer bei WhatsApp, facebook und Co. oder versendet ihn per Mail*
- tragt unsere Wuppervital Activewear: Wir haben auf unserer Homepage ein tolles Angebot <https://www.wuppervital.de/uploads/2/1/6/6/21665858/activewear.pdf>) und helft uns dabei, Wuppervital sichtbarer zu machen!*

Vielen lieben Dank und auf ein im positiven Sinne bewegtes Jahr 2023!

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.

Das gesamte Wuppervital Team