

Wuppervital und Beuthel sind in die dritte Runde gestartet!



Nach dem Kooperationsstart im Herbst 2019 und eines durch Corona bedingten Abbruchs im Frühjahr sind wir nun wieder gemeinsam durchgestartet.

Wir freuen uns, ab Mitte August an unserem Beuthel-Wuppervital-Point wieder einen Nordic Walking Treff anbieten zu können. Ab Mittwoch, 12.08.2020, 17:30 Uhr, führt Frank Hoffmann die Gruppe vom Erich-Hoepner-Ring 1 (Abzweig von der Parkstraße) über den Scharpenacken und die anliegende Umgebung. Jede und Jeder ist herzlich Willkommen, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene.

Wieso Nordic Walking? Frischluftkur für Fitness und Wohlbefinden!

Nordic Walking ist längst über den Trendsport früherer Jahre hinaus perfektes Training für Herz und Kreislauf. Gleichmäßige Bewegungen steigern die Pulsfrequenz moderat und überanstrengen das Herz nicht. Zügiges Gehen macht die Adern flexibel und reguliert langfristig den Blutdruck. Viel Sauerstoff trainiert auch das Gehirn. Ruhe, Konzentration, Lernfähigkeit und Gedächtnis verbessern sich. Die fließenden Bewegungen lockern die Muskulatur, die sanft gekräftigt wird. Verspannungen in Nacken und Rücken können sich durch den richtigen Stockeinsatz lösen. Die Wirbelsäule wird beweglicher und Rückenschmerzen gelindert. Nordic-Walking-Kursleiter Frank Hoffmann (www.naturvoll.de) legt auch Wert auf fitte Gelenke: „Der korrekte Stockeinsatz entlastet die Gelenke. Die

Bewegung ohne große Gelenkbelastung versorgt die Knorpel gut mit Nährstoffen, hält sie beweglich und kann Arthrose vorbeugen.“ Frank Hoffmann weiß von seinen Kursteilnehmern, dass die Geselligkeit ein guter Nebeneffekt ist, denn unterwegs kann man sich unterhalten und austauschen.

Frank Hoffmann ist 55 Jahre jung, verheiratet, zwei Kinder, Nordic-Walking-Instruktor-Übungsleiter C (Breitensport) und B (Herz-Kreislauf-System). Er ist selbst sportlich aktiv und betreut gerne feste Gruppen. Fazit nach zwei Tagen: „Feedback von Nichtwalken bis Kondition aufbauen, ist alles vertreten, mit und ohne Stöcke. Allgemein gute Stimmung! So kann es weiter gehen.“

Laufen auf dem Freudenberg

Neben Nordic Walking freuen wir uns, seit Dienstag, 18.08.2020, um 17:00 Uhr auf dem Sportplatz Freudenberg einen Lauftreff anbieten zu können. Unter der Leitung von Pierre Blondiaux erwartet Euch ein ganzheitliches Training, welches für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet ist. Das Ziel soll es sein, am Ende des 60-minütigen Laufkurses mit einem Lächeln nach Hause zu gehen. Jan Schneidt nach zwei Dienstagen: „Wir waren neun Personen. Jeder wird sicherlich auch seine Erfahrungen weitergeben.“

Wuppervital-Neuling Jörg Wiesenberg: „Pünktlich um 17:00 hat der Lauftrainer Pierre kurz sein Konzept der Gruppe (ca. 10 Personen) vorgestellt. Sein Konzept ist eine etwas andere Herangehensweise als sonst üblich. Ich würde es als eine Art ganzheitliches Training beschreiben. Motivation - Koordination - Rhythmus. Das Ziel soll sein, mit Spaß und Freude und ohne Überbelastung des Körpers vom Joggen zum effektiven Laufen zu kommen. Die sehr kurzweilige Stunde hatte verschiedene Einheiten, die mit wenig Belastungen durchgeführt wurden. Alle Teilnehmer hatten bereits etwas Lauferfahrung. Aber es ist auch kein Problem, mit Laufanfängern oder Wiedereinsteigern das Training durchzuführen. Aus meiner Sicht ist das eine gute Bereicherung für Wuppervital!“

Wuppervital? Wupp dich vit!

Zur Wuppervital e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der viele Bürgerinnen und Bürger kostenlos regelmäßig in leichte Bewegung bringen möchte. Chris Anger: „Da ist für jeden, der sich hochwuppen will, etwas dabei. Alle, die sich bei uns bewegen möchten, sind zum Schnuppern eingeladen.“ [Bearbeitung hier klicken.](#)

Das Sanitätshaus C.Beuthel

Mit dem umfangreichen Angebot der Firma C. Beuthel steht jeder Kunde ganz individuell im Mittelpunkt. Und das seit über 130 Jahren in Wuppertal und Umgebung.

Corona-Info

Bitte beachtet, dass es bei den Veranstaltungen auf Grund der uns begleitenden Coronapandemie immer wieder Veränderungen geben kann. Um einer Verbreitung entgegenzuwirken, ist zu Beginn der Veranstaltung im Sinne der Coronaschutzverordnung ein Teilnahmebogen auszufüllen und dann auch auf Abstand untereinander zu achten.

Den Teilnahmebogen könnt Ihr [hier](#) runterladen

Wie bereits angekündigt **gehen und laufen** wir ab dem 07.07.2020 wieder wöchentlich in den verschiedenen Gruppen.

Beim ersten Mal wird jeweils ein Mitglied unseres Leitungsteams dabei sein, um mit den Trainer-innen und Euch die vorgegebenen Verhaltensregeln und sonstigen Rahmenbedingungen zu besprechen. Dabei ist Grundbedingung für die Teilnahme, dass das übergebene Anmeldeformular zu Beginn persönlich ausgefüllt und unterschrieben vor Ort abgegeben wird. Um Zeit zu sparen ist es etwas einfacher, wenn Jeder einen Kugelschreiber mitbringt und auch den Mindestabstand von 1,5 m einhält.

Bitte beachtet, dass **Inges Mittwoch-Walk-Gruppe ab 8.7.20 um 14 Uhr neu ab Ottenbrucher Bahnhof** startet.

Auch Frank und Klaus sind wieder ab Anfang August mit der **Natur & Kultur**gruppe unterwegs.

Jetzt wünschen wir uns, dass möglichst viele von Euch wie schon vorher mit viel Spaß und Gemeinsinn wieder dabei sind und Wuppervital wieder gut ins Laufen kommt.

Mit vitalen Grüßen
Alfred Honermann
und das Wuppervital-Team