

Zur News aus Eurer Wuppervitalwelt

Zuerst einmal freuen wir uns, dass Ihr jetzt mit Herz und Beinen die wieder stattfindenden Outdooraktivitäten in Anspruch nehmt. Dabei möchten wir Euch gerne einen Einblick in die einzelnen Säulen/Gruppen geben.

Säule 1 Gehen/Walken/Laufen

Die **Nordic-Walking-Gruppe**, die mittwochs am Beuthel-Vitalpoint startet, wird sehr gut angenommen. Deshalb die Bitte von Trainer Frank Hoffmann an neue Interessenten, sich direkt bei ihm unter helefrasi@t-online.de zu melden. Frank klärt dann mit Euch, ob eine Teilnahme möglich ist.

Die **Laufgruppe** über die Kooperation mit Beuthel trifft sich dienstags am Freudenberg(auch für Anfänger geeignet) und wird für unsere TeilnehmerInnen von Jörg Wiesenberg unterstützt. Hier sind noch Anmeldungen erwünscht.

Auch die Dienstagsgruppe von Susanne und Sabine und die Mittwochsgruppe von Inge freuen sich über neue TeilnehmerInnen.

Ebenso sind unsere **Hundelernspaziergänge** mit der qualifizierten und anerkannten Hundetrainerin Lena Mai wieder gestartet. Am 19.09.2020 lädt Euch Lena um 14.00 Uhr zum Wanderparkplatz Düssel ein. Infos auch telefonisch unter 0170213920 und guthund.de

Säule 2 Unsere Indooraktivitäten am Sparkassenvitalpoint

Unsere **Von-Kopf bis Fuß-Gruppen** und die **Wupp4Kids-Gruppen** werden auch in Kürze wieder starten. Darüber berichten wir dann rechtzeitig.

Säule 3 Natur und Kultur

Diese Wandergruppe, die monatlich von Frank und Klaus organisiert wird und sich großer Beliebtheit erfreut, ist am Samstag, 12.9.20 auf Hatzfeld und am Dönberg unterwegs gewesen und hat den Garten von Caronline und Dr. Alexander Büsgen besucht und genossen. Klaus informiert immer rechtzeitig, wann und wo es jeweils hingehet, damit sich wieder viele anmelden können.

Vitalo Ost unser Kooperationsschwerpunkt mit der Stadt Wuppertal

Über die konstruktive und erfolgreiche Zusammenarbeit mit dem Integrationsamt der Stadt Wuppertal haben wir Euch schon öfter berichtet (Schwerpunkt Mutter-Kind mit Migrationshintergrund)

Pentalo (Radfahren lernen)

Tanja und ihr Trainerteam sind ab 29.08.20 wieder gestartet. Beim ersten Mal waren über 30 Mütter und Kinder dabei.

Zumba

Die wöchentliche Zumba-Gruppe mit Jessica startet wieder ab 14.09.20 im Stadtteiltreff Heckinghausen.

Schwimmen lernen

Ab Oktober 2020 soll es hier wieder losgehen. Im Lehrschwimmbecken des Petrus-Krankenhauses möchte Susanne Stein mit ihrem Trainerteam dazu beitragen, dass die vielen noch auf der Warteliste stehenden Mütter und Kinder auch schwimmen lernen können.

Soweit erst einmal für Euch der aktuelle Stand. Euer Leitungsteam ist ... ohne zu viel zu verraten ... schon dabei, für Euch als regelmäßige Teilnehmer weitere Vorteile in Anspruch nehmen zu können. Lasst Euch einfach mal überraschen.

Als Letztes die Bitte an Euch im Umfeld auch weiter für uns Werbung zu machen. Denn die beste Möglichkeit ist immer noch eine Empfehlung und Aktivierung von Euch um weitere Wuppervitaler in unseren tollen Gruppen gewinnen zu können, die ebenso wie Ihr mit viel Spaß in Bewegung sind.