

Wieder gibt es viel Erfreuliches aus unserer Wuppervitalwelt zu berichten.

Säule 1 – Unsere Fun-Run-Gruppe

Dieses Mal beginnen wir mit einem Geburtstag.

Unsere Fun-Run-Gruppe unter der Schirmherrschaft von Polick feiert gerade Einjähriges. Mit der fachkundigen und engagierten Trainergruppe von Alrun, Andrea und Sabine hat sich hier sehr Positives entwickelt. Wir vom Führungsteam gratulieren ganz herzlich. Dazu hat uns Alrun einen Einblick gegeben. Hier der **Bericht**:

Ein Jahr Fun-Run von WupperVital!

Gestartet waren wir mit dem Ziel: Eine halbe Stunde am Stück laufen. Und: Koordination und Kraft ganzheitlich verbessern.

Fazit nach dem Jahr: Die halbe Stunde schafft jeder von uns locker, mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen funktioniert (zumindest ein paar Sekunden), die Achillessehne lässt den ganz tiefen Sitz zu und an Training am Berg trauen wir uns nun auch ran!

Inzwischen sind wir ein ganz bunter Haufen, sowohl in Bezug auf das Alter als auch auf den Leistungsstand, der sich da jeden Sonntag bei jedem Wetter auf der Nordbahntrasse trifft. Doch genau diese Mischung macht uns aus und sorgt dafür, dass jeder nach seinem Leistungsstand trainieren kann. Wir laufen, gehen, lachen, springen, fluchen, hüpfen zusammen; was zuweilen für verwunderte bis belustigte Blicke bei den anderen Trassennutzern sorgt. Und wenn es nicht diese Dinge sind, die die Aufmerksamkeit aller auf uns lenkt, dann spätestens die lautstarken und motivierenden Ansagen der Übungsleiterinnen. Diese müssen inzwischen sehr kreativ werden und immer neue Übungen und Aufgaben kreieren und haben rein läuferisch viel zu tun, wollen sie auf der Trasse immer alle Schäflein im Blick haben. Doch zusammen gehen wir jetzt neue Wege, im wahrsten Sinne des Wortes: Wir trainieren jetzt auch im Kothener Busch! Hier finden wir ein abwechslungsreiches Profil und angenehm zu laufenden Waldboden. Das bringt Abwechslung und wir können in Ruhe (sonntags kann es auf der Trasse schon recht voll werden) den Wald unsicher machen. Und sobald es in Wuppertal wieder schöne Veranstaltungen für Läufer gibt werden einige von uns sicher auch mal an der Startlinie einer solchen Veranstaltung stehen.

Da wir wie bisher ab und zu von unserem Vitalpoint am Cafe Polick auf der Nordbahntrasse starten, bitte regelmäßig auf die Homepage schauen.

Wir freuen uns über jedes neue Gesicht, das zu uns stößt, egal, ob noch-nie-Läufer, zur-Zeit-noch-Walker, mal-Läufer-gewesen oder Läufer-mit-Ziel. Treffpunkt ist sonntags um 11 Uhr am Sportplatz Oberbergische Straße. Bei jedem Wetter!!

Säule 2 - Unsere Indooraktivitäten

Am 06.10.2020 geht es für unsere beiden Indoorgruppen endlich wieder los. Da der große Raum bei der Tafel noch belegt ist starten wir direkt gegenüber in den schönen Räumlichkeiten der Wuppertal Tigers. Treffpunkt ist wie bisher um 13.50 Uhr oder um 18.20 Uhr vor dem Büchermarkt. Da wir in Corona Zeiten leben hier noch einige Regeln, die unbedingt einzuhalten sind: Immer mindestens 1,5 m Abstand halten, die Maske für den Eintritt aufsetzen und ein großes Handtuch (bitte keine eigene Matte) und eventuell noch ein kleines Handtuch mitbringen. Da sehr gute Bodenmatten vorhanden sind, sollen wir mit Socken (vielleicht auch schöne und warme ?) erscheinen. Gleichzeitig ist, wie bei allen jetzigen Aktivitäten, persönliche Anmeldung erforderlich. Das Anmeldeformular könnt Ihr [hier](#) runterladen

Unser Wupp4Kids

Die Kindertafel mit unserem Wupp4Kids kann vorerst aus logistischen und Sicherheitsaspekten noch

nicht wieder starten. Wir hoffen bald dazu Näheres mitteilen zu können.

Unser Vitalo-Ost

Auch hier starten wir wieder erstmals am 02.10.2020 mit dem Mutter-Kind-Schwimmen lernen. Da die Nachfrage mit 55 Voranmeldungen groß ist, haben wir jetzt 4 Stunden wöchentlich gebucht. Hier wird es sicher so erfolgreich weiter gehen Dank unserem bewährten und kompetenten TrainerInnenteam mit Susanne, Meike, Rica, Carina und Jasmin, die immer mit viel Herz und Verstand das Thema Integration groß schreiben.

Fahrrad Aktivitäten

Wir werden bald über unsere immer weiter fortschreitenden Fahrrad Aktivitäten, auch dank Dorothee, Tanja und Jörg, berichten.

Unsere Homepage

Durch die erfreuliche Entwicklung und die Vielzahl der vorhandenen Gruppen haben wir vor, unserer Homepage ein aktuelleres Gesicht zu geben. Da wir weitgehend ehrenamtlich unterwegs sind, würden wir uns hierzu über fachliche Hilfestellung in den eigenen Reihen freuen. Meldungen nehmen wir gerne über info@wuppervital.de entgegen.

Corona Vorschriften

Den Hinweis noch einmal an ALLE, daß es bei aller Freude an der Bewegung und dem Spaß miteinander unabdingbare Voraussetzung ist, das JEDE(R) die Einzelanmeldung vorher ausgefüllt abgeben muss. Das Anmeldeformular könnt Ihr [hier](#) runterladen

Einen guten Start in den Herbst wünscht
Euer Wuppervital-Team