

SSG Wuppertal 1863 e.V.

Neues Kursprogramm

ab Januar 2025



Bewegende neue Sportangebote in der SSG Wuppertal

- 👉 Salsa - Montags
- 👉 Yin Yoga – Dienstags
- 👉 Qi Gong – Dienstags
- 👉 Pilates - Mittwochs
- 👉 Schwimmkurse für Erwachsene - Mittwochs
- 👉 Yoga – Donnerstags
- 👉 Line Dance Modern Style – Donnerstags
- 👉 Thai Chi – Freitags
- 👉 Spielenachmittage - Sonntags

*Wir bewegen
Generationen*

Yoga

Hatha Yoga ist eine Verbindung aus Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama). Im langsamen Wechsel übst du mit professioneller Anleitung durch unsere Yogalehrerin Angelika verschiedene Körperübungen, wobei du deinen Atem bewusst kontrollierst und mit der Bewegung synchronisierst. Auf das kraftvolle Halten folgt eine Phase der Entspannung.

Neues Kursangebot: ab Donnerstag, den 23.01. – 13.03.2025

Kurs 1: 17:00 – 18:00 Uhr – 8 x 60 Min.

Kurs 2: 18:15 – 19:15 Uhr – 8 x 60 Min.

Kursraum 1 der SSG Wuppertal in der Wernerstr. 33

Mitglieder zahlen 45,00€, Nicht-Mitglieder 72,00€

Yin Yoga

In diesem langsamen und passiven Yoga-Stil werden einzelne Positionen aus dem Hatha-Yoga für etwa 3-5 Minuten ohne muskuläre Anspannung und ohne Anstrengung ausgeführt.

So wirkt es positiv auf Deine Knochen, Gelenke, Bänder, Sehnen und Faszien und entspannt ebenso Deinen Geist.

Gönne Dir 60 Minuten Entspannung und lasse den Alltag einfach los.

Neues Kursangebot: ab Dienstag, den 28.01. – 18.02.2025

17:15 – 18:15 Uhr - 4 x 60 Min.

Kursraum 1 der SSG Wuppertal in der Wernerstr. 33

Mitglieder zahlen 24,00€, Nicht-Mitglieder 36,00€

Yin Yoga 2

In diesem langsamen und passiven Yoga-Stil werden einzelne Positionen aus dem Hatha-Yoga für etwa 3-5 Minuten ohne muskuläre Anspannung und ohne Anstrengung ausgeführt.

So wirkt es positiv auf Deine Knochen, Gelenke, Bänder, Sehnen und Faszien und entspannt ebenso Deinen Geist.

Gönne Dir 60 Minuten Entspannung und lasse den Alltag einfach los.

Neues Kursangebot: ab Dienstag, den 28.01. – 18.02.2025

18:30 – 19:30 Uhr - 4 x 60 Min.

Kursraum 1 der SSG Wuppertal in der Wernerstr. 33

Mitglieder zahlen 24,00€, Nicht-Mitglieder 36,00€

Qi Gong mit Schnuppertag

Meditation, Konzentration und Bewegung zur Kultivierung von Körper und Geist! Qi Gong-Übungen ist gemeinsam, dass die Bewegungen langsam, bewusst und meditativ ausgeführt werden. Auf diese Weise kann die wichtige Verbindung zwischen Atmung, Koordination und Vorstellungskraft hergestellt und eingeübt werden.

Neues Kursangebot: ab Dienstag, den 28.01 – 18.03 2025

15:00 – 16:00 Uhr - 8 x 60 Min.

Kursraum 1 der SSG Wuppertal in der Wernerstr. 33

Mitglieder zahlen 50,00€, Nicht-Mitglieder 80,00€

Thai Chi mit Schnuppertag

Tai Chi ist Meditation und Bewegungstherapie in einem und wirkt sich ausgleichend auf die Psyche und vegetative Funktionen des Körpers aus, hilft beim Stressabbau und kräftigt gleichzeitig den gesamten Bewegungsapparat.

Gönne Dir 90 Minuten Entspannung und lasse den Alltag einfach los.

Neues Kursangebot: ab Freitag, den 07.02. – 28.03.2025

14:30 – 16:00 Uhr - 8 x 90 Min.

Kursraum 1 der SSG Wuppertal in der Wernerstr. 33

Mitglieder zahlen 65,00€, Nicht-Mitglieder 95,00€

Pilates

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining, das Atmung und Bewegung in Einklang bringen soll. Die Übungen können zum Beispiel bei Rückenproblemen helfen, eignen sich aber auch zur Vorbeugung vieler anderer Beschwerden.

Neues Kursangebot: ab Mittwoch, den 22.01. – 12.03.2025

17:30 – 18:30 Uhr - 8 x 60 Min.

Kursraum 1 der SSG Wuppertal in der Wernerstr. 33

Mitglieder zahlen 50,00€, Nicht-Mitglieder 80,00€

Salsa Anfängerkurs

In entspannter Atmosphäre lernst Du die Basics dieses lebendigen Tanzstils kennen. Ganz ohne Vorkenntnisse kannst Du hier die ersten Schritte auf der Tanzfläche wagen und herausfinden, warum Salsa weltweit so viele Menschen begeistert. Lass Dich von der Musik mitreißen und erlebe, wie viel Spaß das Tanzen machen kann.

Neues Kursangebot: ab Montag, den 17.02. bis 31.03.2025 außer 03.03.2025

18:00 – 19:00 Uhr - 6 x 60 Min.

Wo: Kursraum 1 der SSG Wuppertal in der Wernerstr. 33
Mitglieder zahlen 40,00 €, Nicht-Mitglieder 65,00 €

Salsa Workshop - kostenlos

In entspannter Atmosphäre lernst Du die Basics dieses lebendigen Tanzstils kennen. Ganz ohne Vorkenntnisse kannst Du hier die ersten Schritte auf der Tanzfläche wagen und herausfinden, warum Salsa weltweit so viele Menschen begeistert. Lass Dich von der Musik mitreißen und erlebe, wie viel Spaß das Tanzen machen kann.

**kostenloser Workshop am Montag, den 10.02.2025
18:00 – 19:30 Uhr -**

Wo: Kursraum 1 der SSG Wuppertal, Wernerstr. 33,

Line Dance Modern Style für Fortgeschrittene

Line Dance Modern Style ist eine choreografierte Tanz Form, bei der einzelne Tänzer unabhängig von der Geschlechtszugehörigkeit in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Line Dance wird bei uns auch zu aktuellen Charts (Modern Style) getanzt. Fortgeschrittene Line Dancer werden mit viel Spaß in gemeinsam getanzten Choreografien eingeführt.

**Neues Kursangebot: ab Donnerstag, den 16.01. – 10.04.2025
17:30 – 19:00 Uhr - 11 x 90 Min.**

Gymnastikraum des Gymnasium Kothen, Schluchtstr. 34
Mitglieder zahlen 62,00€, Nicht-Mitglieder 100,00€

Schwimmkurs für Erwachsene

Sie möchten in einem überschaubaren Zeitraum die Scheu vor dem Wasser verlieren und Schwimmen lernen? Der nächste Kurs mit unseren qualifizierten Schwimmlehrern findet nach den Weihnachtsferien statt.

**Neues Kursangebot: ab Mittwoch, den 08.01. – 02.04.2025
20:00 – 21:00 Uhr - 13 x 60 Min.**

Wo: Im Stadtbad Uellendahl

Leitung: Tanja Jagobert (Übungsleiterin)

Mitglieder zahlen: 104,00€, Nichtmitglieder: 170,00€

Spielenachmittage – Sonntags - kostenlos

Gesellschafts- und Gruppenspiele in gemütlicher Runde. „Menschen hören nicht auf zu spielen, weil sie alt werden, sie werden alt, weil sie aufhören zu spielen“ – Oliver Wendell Holmes Senior. Wetterabhängig sind auch Outdoor Spiele geplant.

Jeden 2. Sonntag im Monat 14:00 – ca. 18:00 Uhr

Kursraum 2 und Freifläche der SSG Wuppertal in der Wernerstr. 33

Wer: Mitglieder der SSG Wuppertal und die, die es werden wollen ab 18+

Kursanmeldung online



Weitere Angebote in Vorbereitung und immer aktuell im Internet auf unserer Homepage:

<https://www.ssg-wuppertal.de>

Besuche uns in unserem neuen Sport- und Vereinstreffpunkt:



Wuppertal 1863 e.V.,
Wernerstr.33; 42285 Wuppertal,
Tel 0202 87686
Geschäftsstelle geöffnet:
Mo. 13.00-18.30 Uhr, Do. 14.00-19.00 Uhr