

# SSG Wuppertal 1863 e.V.

## Neues Kursprogramm

ab März 2025



*Wir bewegen  
Generationen*

|                |             |
|----------------|-------------|
| 👉 Yin Yoga     | dienstags   |
| 👉 Qi Gong      | dienstags   |
| 👉 Pilates -    | mittwochs   |
| 👉 Schwimmkurse | mittwochs   |
| 👉 Yoga         | donnerstags |
| 👉 Line Dance   | donnerstags |
| 👉 Thai Chi –   | freitags    |
| 👉 Fitball      | samstags    |
| 👉 Spiele       | sonntags    |

Weitere Angebote in Vorbereitung und  
immer aktuell auf unserer Homepage:

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

## YOGA 2025/2

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 10.04. – 22.05.2025**

**Außer 01.05 und 15.05.2025**

**Kurs 1: 17:00 - 18:00 Uhr – 5 x 60 Min.**

**Kurs 2: 18:15 - 19:15 Uhr – 5 x 60 Min.**

Kursraum 1 der SSG Wuppertal in der Wernerstr. 33

Mitglieder zahlen 34,00€, Nicht-Mitglieder 54,00€

## YIN YOGA 2025/3

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 24.06. – 29.07.2025**

**17:15 – 18:45 Uhr - 6 x 90 Min.**

Kursraum 1 der SSG Wuppertal in der Wernerstr. 33

Mitglieder zahlen 55,00€, Nicht-Mitglieder 80,00€

## Pilates 2025/2

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.

## Schnuppertag am 19.03.2025 !

**Neues Kursangebot: ab Mittwoch, den 02.04. – 21.05.2025**

**17:30 – 18:30 Uhr - 8 x60 Min.**

Kursraum 1 der SSG Wuppertal in der Wernerstr. 33

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

## Qi Gong 2025/2

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 25.03 – 13.05.2025**

**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 2025/2

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 04.04. – 09.05.2025**

**15:00 – 16:30 Uhr - 6 x90 Min.**

Kursraum 1 der SSG Wuppertal in der Wernerstr. 33

Mitglieder zahlen 55,00€, Nicht-Mitglieder 85,00€

## Männer – Yoga 2025/1

Du machst bereits Sport. Warum dann noch Yoga? Yoga hat verschiedene Effekte auf die Gesundheit, sowohl geistig als auch körperlich. Yoga relaxt, dehnt und kräftigt zugleich. Wenn Du Dir mehr Beweglichkeit und gleichzeitig Entspannung wünschst, dann ist diese Kurs genau das Richtige für Dich.

**Neues Kursangebot: ab Dienstag den 24.06.2025 - 15.07.2025**

**19:00 – 20:00 Uhr - 4 x 60 Min.**

Kursraum 1 der SSG Wuppertal in der Wernerstr. 33

Mitglieder zahlen 25,00€, Nicht-Mitglieder 37,00€

## Line Dance Modern Style für Einsteiger

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 08.05. – 10.07.2025  
17:30 – 19:00 Uhr - 7 x 90 Min.**

Gymnastikraum des Gymnasium Kothen, Schluchtstr. 34  
Mitglieder zahlen 43,00€, Nicht-Mitglieder 68,00€

## Schwimmkurs für Kinder und Erwachsene

Bitte informiere dich über aktuelle Angebote auf unserer Webseite und in unserer App.

Wo: Im Stadtbad Uellendahl

Leitung: Tanja Jagobert (Übungsleiterin)

## 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+

## Fitball Schnuppertag

Der Einsatz des Fitballs bietet vielfältige Trainingsmöglichkeiten der Koordination und Kraft. Der sich ständig in Bewegung befindliche Fitball bewirkt eine verstärkte Aktivierung der Beckenboden-, quere Bauch- und tiefliegende Rückenmuskulatur und hilft, den Körper aus der Tiefe zu stabilisieren.

**Schnuppertag: Samstag 05.04.2025, 16:00 – 18:00 Uhr**

Kursraum 1 der SSG Wuppertal in der Wernerstr. 33

Der Schnuppertag ist kostenlos

## 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:**



SPORT – UND SPIELGEMEINSCHAFT

Wuppertal 1863 e.V.,  
Wernerstr.33; 42285 Wuppertal,  
Tel 0202 87686

Geschäftsstelle geöffnet:  
Mo. 16.00-18.30 Uhr, Do. 16.00-19.00 Uh