

BSG

**STADTVERWALTUNG
WUPPERTAL e.V.**



**BERICHTE ZUR MITGLIEDERVERSAMMLUNG
AM 06. MAI 2025**

INHALT

Bericht des Vorstandes.....	<u>3</u>
Badminton.....	<u>5</u>
Dance-Fitness.....	<u>6</u>
Drachenboot.....	<u>7</u>
Fußball.....	<u>10</u>
Gymnastik.....	<u>11</u>
Karate.....	<u>13</u>
Kegeln.....	<u>15</u>
Kraftsport.....	<u>16</u>
Lauftreff.....	<u>17</u>
Nordic/ Walking.....	<u>18</u>
Tennis.....	<u>20</u>
Volleyball.....	<u>22</u>
Yoga.....	<u>23</u>
Weitere Berichte.....	<u>25</u>
Trainingszeiten.....	<u>28</u>

BERICHT DES VORSTANDES

Als der aktuelle Vorstand im Mai 2023 ins Amt gewählt wurde, war uns allen nicht ganz klar, wohin die Reise gehen würde. Zwar starteten wir mit großem Tatendrang, vielen Ideen und dem Ziel, die Betriebssportgemeinschaft wieder deutlich näher an die Stadtverwaltung heranzuführen. Aber ob wir damit überhaupt irgendjemanden erreichen würden, war ungewiss.

Zwei Jahre später können wir schon etwas klarer sehen:



Christina Escher (Zweite v.r.) und Marc Schulz (rechts) auf dem Treffen der Abteilungsleitungen am 04.11.2024 mit OB Prof. Uwe Schneidewind (links), der Leiterin des BGM Judith Müller-Krohn (Zweite v.l.) und Personalderezentin Dr. Sandra Zeh (Mitte)

genen Jahr (erstmals seit über 20 Jahren) eine Erhöhung der Jahresbeitrag vornehmen mussten. Trotzdem (oder gerade deswegen) konnten wir das Interesse durch neue Trainingsangebote (Yoga, Dance Fitness, dritte Fußball- und zweite Volleyballgruppe), Sonderaktionen für Radfahren, Wandern, Bowling, Eisstockschießen, Dart und durch regelmäßige Präsenz innerhalb der Verwaltung deutlich erhöhen.

In diesem Jahr wagen wir erneut etwas Neues und werden die städtische Teilnahme am Schwebebahnlauf organisieren. Dies ist der Tatsache geschuldet, dass die Stadt aufgrund der Haushaltsnotlage die Mittel für das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) gekürzt hat. Wir haben uns daher bereit erklärt, die Organisation für den Lauf (die kostenlose Teilnahme wird über einen einmaligen Zuschuss der Stadt finanziert) zu übernehmen und darüber hinaus den Lauftritt, der bislang ebenfalls vom BGM angeboten wurde, unter BSG-Flagge fortzuführen. Dieser wird geleitet durch Désirée Richter und Markus Schrötges, startete am 17. März (immer montags von 17 bis 18 Uhr) und umfasst elf Einheiten. Für BSG-Mitglieder ist die Teilnahme betragsfrei, nach dem Schwebebahnlauf am 15. Juni beraten wir, ob wir das Angebot beibehalten.



Marc Schulz beim Gesundheitstag des GMW am 28.08.2024

Dieses Jahr feiert die Betriebssportgemeinschaft außerdem ihren 50. Geburtstag. Den anfänglichen Gedanken, zu diesem Anlass eine große Aktion zu machen, haben wir letztlich wieder verworfen, da wir die zeitlichen und finanziellen Kapazitäten für die Ausweitung unseres Sportangebots, für die Organisation des

Schwebebahnlaufs und für die Fortführung unserer Sonderaktionen einsetzen wollen, damit den zurückliegenden 50 Jahren noch mindestens 50 weitere Jahre folgen. Aber wir werden das zurückliegende halbe Jahrhundert dennoch würdigen und dabei u.a. auch unsere Ehren-Mitglieder, die ehemaligen Vorsitzenden, zu Wort kommen lassen.

Euer

Vorstand



Mitgliederzahlen Stand 08.04.2025

Altersgruppe	Männlich	Weiblich
0 - 6	2 (+2)	1 (+1)
7 - 14	9 (+3)	2 (-1)
15 - 18	1 (-3)	2 (-1)
19 - 26	8 (-4)	6 (+4)
27 - 40	53 (+20)	23 (+14)
41 - 60	90 (+2)	117 (-2)
61 +	158 (+14)	110 (+22)
Summe	321 (+39)	262 (+38)
Gesamt:	583 (+77)	

BADMINTON

Eine Handvoll Spieler hält sich tapfer

Wie auch schon in den letzten Berichten erwähnt, ist die Abteilung Badminton in den letzten drei Jahren mächtig geschrumpft. Corona, eine langanhaltende Renovierung unserer Turnhalle und die Einstellung des Ligaspielbetriebs waren die Ursachen.



kommen selbst Leute ohne größere Vorkenntnisse zurecht.

Erfreulicherweise konnten wir uns auch im vergangenen Jahr wieder einmal zu einem Weihnachtsessen treffen. Weil auch die jeweiligen Partner mit eingeladen waren, gab es im griechischen Lokal Samos eine große Runde mit insgesamt 14 Personen.

Reiner Blum

So fanden sich im vergangenen Jahr oft nur eine Handvoll Leute in der neuen schönen Halle ein. Es gibt zwar zwei Neuzugänge, aber trotzdem mussten wir an manchen Freitagen das Spielen mangels Masse ausfallen lassen. Uns stehen zwei Doppelfelder zur Verfügung und wir könnten daher mit 8 Aktiven gleichzeitig spielen. Als Hinweis für Interessierte: Wir trainieren nicht, sondern wir spielen nur untereinander. Dabei



NEU: DANCE FITNESS

Seit Anfang Januar 2025 gibt es das neue Kursangebot „Dance Fitness“ im Gymnastikraum des Barmer Rathauses.



In der sehr netten und fröhlichen Gruppe, die sich da bislang zusammengefunden hat, tanzen wir - wie beim Line Dance ohne Partner - zu flotter, abwechslungsreicher Musik. Die Schrittfolgen sind dabei so gestaltet, dass sie leicht erlernt werden können und sofort zum Mitmachen einladen.

Es sind keine tänzerischen Vorkenntnisse oder besonderes Rhythmusgefühl notwendig. Der Fokus in diesem Kurs liegt vor allem darauf, dass man sich bewegt, ins Schwitzen kommt und jede Menge Spaß dabei hat. Erfreulicher Nebeneffekt ist, dass wir auf diese Weise zugleich

auch unsere Ausdauer, Kraft und Koordination trainieren.

Der Kurs ist für alle Fitnesslevel zugänglich. Durch unterschiedlich anstrengende Ausführung der einzelnen Moves kann die Intensität des Trainings individuell an die eigenen Workout-Bedürfnisse angepasst werden.

Neugierig geworden? Interessierte sind herzlich eingeladen, dieses neue Kursangebot auszuprobieren. Kommt einfach für ein Probetraining vorbei. Eine Anmeldung hierfür ist nicht erforderlich

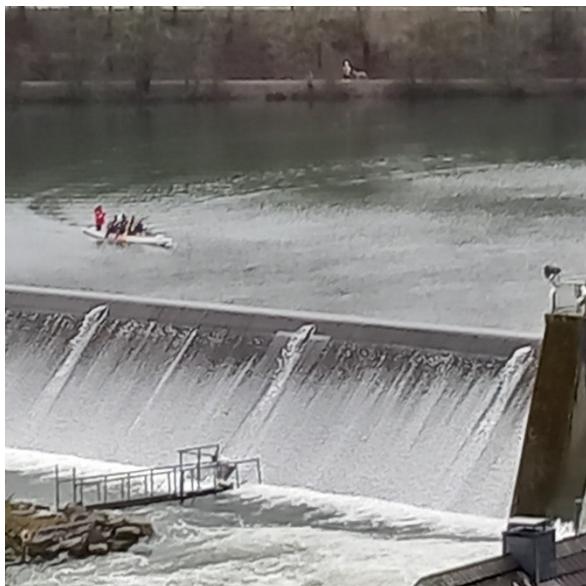
Ich freue mich auf viele weitere gemeinsame schwungvolle Stunden mit euch.

Katy Göbel

DRACHENBOOT

Das Jahr 2024 stand im chinesischen Tierkreiszeichen des Drachen, die Menschen hofften auf ein besonders erfolgreiches und glückliches Jahr.

Und? Wie ist es bei uns gelaufen?



Hart am Abgrund?



Oder haben wir uns toll in Szene gesetzt?

Unser Drachenbootteam hält sich fit und gesund, die Trainingseinheiten auf dem Wasser werden nun um eine „Zusatztunde“ an Land bereichert – Der Erfolg wird nicht dem Zufall überlassen.



Unser Trainer Henrik weiß uns immer aufs Neue zu fördern und zu fordern (schlimm wird es, wenn er ein neues Buch hat ☺), wir rosten und rasten nicht.

Auch Neulinge kommen hinzu – und bleiben. Das freut uns sehr, gerne lernen wir neue Menschen kennen, gerne tragen wir den Spaß am Sport weiter, gerne kämpfen wir um jeden Meter auf den Regattastrecken, gerne leben wir eine gute Gemeinschaft.

Und wo ist nun der Erfolg?

Wie jedes Jahr starteten wir auch 2024 beim Bergischen Drachenbootfest, diesmal konnten wir zusammen mit unseren Saarbrücker Freunden gleich ein kleines und ein großes Boot an die Startlinie bringen.

Und: SIEG für die Wupper-Saar-Bande!

Der ersehnte Wanderpokal, der Lohn der Mühen, der Gewinn des tollen Teamgeists, der sportliche Erfolge erst möglich macht.



Und noch eine Regatta durften wir bestreiten:

In Essen-Kettwig ging es im Oktober an den Start, Monika, unsere Steuerfrau hat uns gekonnt angetrieben. Und für das Trommelkind Ole war es die Premiere in unserem Boot. Papa, Oma und Opa haben auch mitgepaddelt und ihr Bestes gegeben.



Unsere Lichterfahrt am Ende der Saison musste leider aufgrund des Regens ausfallen, zu gerne hätten wir wieder im beleuchteten Drachenboot in das Dunkel des Beyenburger Stausees hineingepaddelt.

Dafür hat uns die BSG neben der Möglichkeit, im Winter eine Turnhalle zu nutzen auch einen Erste-Hilfe-Kurs in diesem Frühjahr angeboten, viele von unserer Abteilung haben dies gerne genutzt.
Ein lehrreicher und guter Tag, vielen Dank der BSG für diese tolle Aktion!

Und wie war das mit dem Glück?

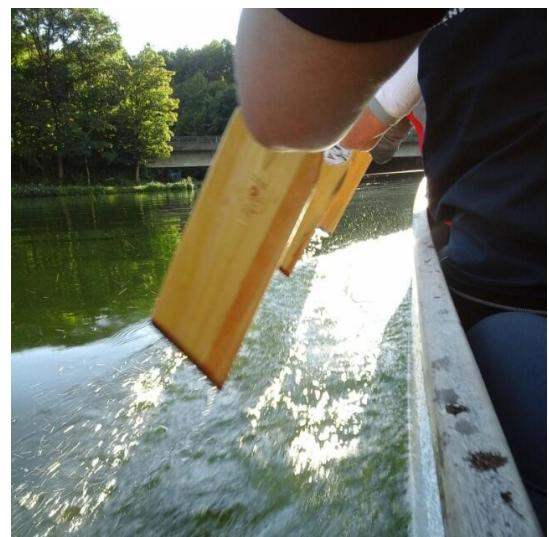
Das größte Glück: ein gesundes Kind. Jannis verstärkt unser Team seit Dezember. Unser „Drei-Generationen-Sport“ begeistert uns nach wie vor, das Glück der Gemeinschaft hält uns jung.

Ein herzliches Willkommen unseren neuen Mitpaddlerinnen und -paddlern, ein Glück für uns alle, dass ihr nun dabei seid.

Besonders glücklich dürfen wir als Team sein, fast 30 Jahre Wupperdrachen.
Eine lange Zeit.

Lebendig, froh, zusammen.

Welch ein Glück.



Wünsche für 2025?



Gesundheit und Fitness

Tolle Siege

Spaß, Spaß, Spaß

Viele Stunden in schöner Gemeinschaft

Auf jeden Fall begrüßen wir das neue Jahr wieder mit unserer Jahresanfangswanderung.

Neugierig geworden? Mal reinschnuppern?

Kommt vorbei, jeden Mittwoch, um 18 Uhr, sind wir ab April am Beyenburger Stausee zu finden.

Und zum Jubiläum des 30. Bergischen Drachenbootfestes am 29.06.2025 werden wir unseren Wanderpokal verteidigen – schaut zu und macht mit!

Mit einem „guuuut Nassss“ für 2025 !

Jutta Feldmann

Karin Nitschke

Birgit Maus

FUSSBALL

Im vergangenen Jahr hat die Mannschaft der BSG an mehreren Einladungsturnieren teilgenommen. Das Turnier in Erkrath fand auf dem für unser Team ungewohnten Naturrasen statt und schloss mit dem 6. Platz. In Heiligenhaus war auf Kunstrasen nach der Vorrunde Endstation.

Das BSG-Hallenfußballturnier um den neuen „VBS“-Pokal hat diesmal im November des vergangenen Jahres stattgefunden. Nach einem spannenden Turnierverlauf konnten sich die „Geodäten“ des Ressorts 102 im Endspiel gegen die Überraschungsmannschaft der IT vom Ressort 402 durchsetzen. Das Team des Titelverteidigers BSG Stadtverwaltung erreichte diesmal nur einen bescheidenen Mittelplatz.



Der Spielbetrieb der beiden Donnerstagssportgruppen in den Turnhallen Marienstraße und Else-Lasker-Schüler Straße hat bis auf die üblichen Urlaubszeiten wöchentlich stattgefunden. Die Trainingszeiten der Donnerstagssportgruppen finden sich an der bekannten Stelle im BSG-Info und im Internet.

Erfreulich ist die Gründung einer dritten Sportgruppe. Hier spielt das Haus der Integration (Ressort 204) mittwochs ab 16:30 Uhr in der Sporthalle Opphofer Straße. Ansprechpartner dieser Sportgruppe ist Hicham Yessef vom Ressort 204.

Besteht in anderen Bereichen der Verwaltung Interesse am aktiven Spielbetrieb, bitte ich, sich mit mir in Verbindung zu setzen. Soweit es möglich ist, werden wir uns dann um eine weitere Sportgelegenheit bemühen.

Dabei können – wie es in früheren Jahren üblich war – interessierte Fußballer verschiedener Ressorts, Ämter und Dienststellen gemeinsam eine Sportgruppe bilden. Wichtig ist dabei, dass sich ein verantwortlicher Sportkamerad als Ansprechpartner zur Verfügung stellt. Da bei unserem Hallenturnier regelmäßig auch Spielerinnen teilnehmen, sollte auch diese Möglichkeit in Erwägung gezogen werden.

Für Anregungen und Fragen zur Fußballabteilung bin ich unter der Telefonnummer 0202/509115 und über die Mail-Adresse Kurth.Wuppertal@t-online.de erreichbar.



Michael Kurth

GYMNASTIKABTEILUNG

Im alten Jahr konnte mal wieder nach langer Zeit ein Weihnachtssessen stattfinden. Mit 25 Personen waren wir am 27. November in der Oberbergischen Stube gut vertreten. Das ist auch immer die Gelegenheit, mit einigen, die aus unterschiedlichen Gründen gar nicht oder nur teilweise am Training teilnehmen konnten, im Gespräch zu bleiben. Das Essen und die Stimmung waren gut und gute Vorsätze für das nächste Jahr wurden auch gefasst.

Das neue Jahr hat gleich mit Änderungen begonnen. Katy Göbel, Teilnehmerin an vielen Kursen der Gymnastikabteilung hat sich bereit erklärt, einen Kurs **Dance Fitness** anzubieten (s. Bericht unter „Dance Fitness“). Der findet bereits ab dem 8. Januar regelmäßig mittwochs von 15:45 – 16:45 Uhr im Gymnastikraum C-465 im Rathaus Barmen statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein bisschen Taktgefühl kann nicht schaden. Damit entfällt der bisherige Kurs Bodyfit.

Mittwochs von 17:00 – 18:00 Uhr wird aus dem bisherigen Gymball-Kurs das Sportangebot **Fit-Mix**. In diesem Kurs werden neben dem großen luftgefüllten Gymnastikball auch andere Sportgeräte für das Rückentraining, die Kräftigung, das Gleichgewicht und zum Bewegen nach aktueller Musik eingesetzt. Allerdings findet das Training nur von Oktober bis Anfang Mai statt. In der Sommerzeit ist das Rückentraining (jetzt **Mobility-Stretch-Relax**) dann immer mittwochs um 16:30 Uhr im Gymnastikraum der ETG am Hesselberg 81.

Geändert wird auch das Angebot am Hesselberg im Gymraum der ETG 47. Montags von 16:30 – 17:30 Uhr wird aus dem bisherigen Fit-Mix die **Functional Fitness**.

Wenn du Interesse hast, hier noch mal im Überblick:

Functional Fitness (bisher Fit-Mix)
Montags 16:30 – 17:30 Uhr

Gymraum ETG 47, Hesselberg 81
(im Sommer auf dem Sportplatz Oberbergische Straße)

Dance Fitness-Kurs
Mittwochs 15:45 – 16:45 Uhr
Gymraum C-465, Rathaus Barmen, Neubau

Fit-Mix
Mittwochs 17:00 – 18:00 Uhr
Gymraum C-465, Rathaus Barmen, Neubau
(Oktober - April)

Mobility-Stretch-Relax (bisher Rücken und mehr)
Donnerstags 16:30 – 17:30 Uhr
Gymraum ETG 47, Hesselberg 81
(Oktober – April)

Mittwochs 16:30 - 17:30 Uhr
Gymraum ETG 47, Hesselberg 81
(Mai – September)



Der Gymnastikraum C-465 im Rathaus Barmen



Der Gymnastikraum der ETG 47 am Hesselberg mit Spiegel, Tageslicht, und Außenbelüftung.

Ein besonderes Dankeschön geht an Heike Metzelaers, die mittlerweile seit Jahrzehnten eine verlässliche und engagierte Vertretung in den Kursen für mich ist, wenn ich urlaubs- oder krankheitsbedingt ausfalle.

KARATE

2024, Karate in der BSG, war da was?

Gefühlt - alles! Wir blicken auf ein spannendes Jahr zurück, in dem sich Altes bewährte, Neues entstand und Jung und Alt neu zueinander fanden. Doch der Reihe nach.

Prüfungen

Danke an Robert, der bei Sensei Karras erfolgreich seine Prüfung zum 1. Schwarzgurt bestand. Robert ist erst der dritte Schüler, der Karate von der Picke auf in der BSG lernte und sich nun Meister nennen darf. Gratulation auch an Ibrahim, der den 2. Dan schaffte. Und dass Carmelo nunmehr den 5. Dan hat, erfüllt uns mit großem Stolz und Dankbarkeit.



Eltern, Kinder und Fortgeschrittene



Unsere Eltern-Kind-Gruppe hat in Wuppertal und Umgebung seit ihrem Bestehen im Kampfsport einen Alleinstellungsstatus. In unseren stärksten Jahren trainierten freitags von 18:30 - 20:00 Uhr über 30 engagierte Schüler*innen im Alter von 6 - 75 Jahren, gemeinsam. Die Halle platzte damals aus allen Nähten. Dann kam Corona. Und bis auf einen harten Kern blieben nicht viele.

Danach starteten wir quasi wieder bei null; und nahmen das als Anlass, die Ausrichtung der Gruppe zu resetten. Zeitlich expandierten wir, so dass Eltern und Kinder sich nun von 17:00 - 18:30 Uhr erproben, gefolgt von den Fortgeschrittenen, die den alten Zeitslot besetzen.

Vom äußeren Rahmen her teilt sich die Eltern-Kind-Gruppe nach einem gemeinsamen Spiel und dem Aufwärmen in einen Erwachsenen- und einen Kinderteil, parallel mit 2 Trainern. Das hat den Vorteil, dass wir nicht mehr ein Kompromissangebot für alle bieten, sondern gezielter auf die in den unterschiedlichen Altersstufen gegebenen Interessen, Bedürfnisse und Erfordernisse eingehen. Die 3 Hauptschwerpunkte - Karate, Selbstverteidigung und Fitness - werden unterschiedlich gewichtet. Das Lerntempo ist ein anderes, zumal bei den Allerkleinsten der spielerische Aspekt im Vordergrund steht, während Selbstregulation, Kontrolle und Beherrschung hier im wahrsten Sinne noch in den Kinderfüßen stecken. Zum Ende lassen wir unser Training mit einem gemeinsamen Spiel für alle ausklingen.



So richtig Fahrt nahm der ganze Umgestaltungsprozess in der ersten Jahreshälfte auf, in der einige Eltern mit ihren vorwiegend kleinen Kindern im unteren Grundschulalter zum neuen harten Kern der Gruppe wurden. Es motiviert auch uns „alte“ Hasen zu erleben, mit welchem Feuereifer die Jungen (Wilden) bei der Sache sind. Letztlich lernen wir alle voneinander. Denn das Lernen hört nie auf. Nicht im Leben. Nicht im Karate.



Anfänger

Unser neues Standbein ist die neue/ alte Dienstagsgruppe, in der Ibrahim und Daniela Anfänger im Jugendlichen- und Erwachsenenalter trainieren. Hier machen auch Eltern aus dem Freitagstraining mit, was uns ermöglicht, bei entsprechendem Trainingsfleiß 2 Prüfungen im Jahr anzubieten. Eine klare Aufwertung im „Konkurrenzkampf“ mit anderen (privaten) Vereinen.

2025

Schon zu Ostern stehen die ersten Anfängerprüfungen einiger Erwachsener zum Gelbgurt an. Im Sommer folgen die Kinder. Weiterhin werden wir gut besucht von Neulingen, die reinschnuppern und manchmal auch bleiben.

Wir wachsen also stetig.

Und das ist gut so.

Bis die Halle hoffentlich bald wieder aus allen Nähten platzt.

Sportliche Grüße
Holger

KEGELN

...und dann bekam ich Mitte April 24 einen Anruf. Sämtliche Kegler der Spiel- und Sportgemeinschaft Wuppertal e.V. wollen den Verein wechseln und zu uns kommen. Nicht weil wir sooo schön sind 😊, sondern weil wir einen *unschlagbaren günstigen Jahresbeitrag* anbieten.

Das ist ja ein Ding.
Es handelt sich hier um eine größere Gruppe von 14 Keglern, die in der Vergangenheit schon viele Meisterschaftstitel, auch überörtlich, errungen haben. Nicht missverstehen, unser Verein nimmt auch Personen, die im Kegelbereich noch Anfänger sind. Hier bot sich jedoch die einmalige Chance, die BSG Stadtverwaltung auch außerhalb unserer Stadtgrenzen, bekannter zu machen.



Nach ein paar Telefonaten mit dem Vorstand, - schließlich kostet so ein Spielbetrieb (mit dann 2 gemeldeten Mannschaften) viel Geld -, wurde uns ein nicht unerheblicher Zuschuss in Aussicht gestellt. Diesen nahmen wir natürlich dankbar an. Da das allerdings nicht ausreicht, käme noch ein weiterer geringer mtl. Eigenanteil für die aktiven Kegler hinzu.

Des Weiteren wurden Trikots mit dem neuen Logo der BSG Stadtverwaltung angeschafft. Aufgrund dieses Gesamtpaketes können wir dann die Meisterschaft 2024/25 stemmen und schauen somit optimistisch in die Zukunft.

Und so ging es nun sportlich voran:

Bei den BSV-NRW Meisterschaften 2024 haben direkt 2 Kegler den ersten Platz errungen und sind damit mittierender **Niederrheinmeister** in ihren Spielklassen.

Katrin Ziegler (Damen A) und *Günter Nötzel* (Herren A sen.).

Vizemeister wurden *Manuel Thiesse* (Herren S) und *Andreas Ziegler* (Herren A).

Auch bei den Tandemmeisterschaften auf Niederrheinebene wurden im Herren Paarkampf *Günter Nötzel* und *Albert Kels* und das Mix-Paar *Katrin* und *Andreas Ziegler* Erste in Düsseldorf. Da sagen wir mal: „**GROSSES KINO**“.

In der Tabelle der aktuellen Stadtliga 2024/25 befindet sich die 1. Mannschaft auf Platz 1 und die 2. Mannschaft auf Platz 5.

Und nicht nur das. Es wird in Zukunft für den Interessierten ein „Infobericht für Fortgeschrittene“ geben. Unter der Überschrift „**Neues vom Vorderholz**“ bringt *Franz Mentel*, (Redaktion) in unregelmäßigen Abständen Spielberichte für interessierte Kegler, sowie allen Anderen, die es noch werden wollen. Diese Artikel sind auf Instagram nachzulesen. Bitte dazu unter Suche „**franzmentel5**“ eingeben.

Und zu guter Letzt: Schaut bei uns rein!

Training ist jeden Dienstag im Rainbow Park zwischen 17 und 20 Uhr.

Es grüßt mit „Gut Holz“
der Roland Pierlings
0202/524201

KRAFTSPORT

...mit neuem Mitglied und Veränderung meiner Tätigkeit

Als sogenannter Übungsleiter habe ich mich jahrelang bemüht potentiellen Kraftsportlern gerecht zu werden. Vielfach leider vergeblich - aus den verschiedensten Gründen heraus.

Nun muss ich mich nach und nach vom Kraftsport (freie Gewichte) zurückziehen. Das ich unter Arthrose der Wirbelsäule leide war mir viele Jahre lang klar, nun ist noch Skoliose dazugekommen. Der Orthopäde hat mir klargemacht, dass die freien Gewichte, so wie diese an der Max-Planck-Straße halt trainiert werden, reines Gift für meine Wirbelsäule sind.

Heißt, das war es für mich mit dem eigentlichen Krafttraining mit den freien Gewichten, es verbleibt für mich an der Max-Planck-Straße nur die Rückengymnastik. Zudem habe ich mittlerweile auch das klassische Rentenalter erreicht.

Die obigen Zeilen bedeuten jedoch keinesfalls Kraftsport mit freien Gewichten ist schädlich. Für mich passt es leider nicht mehr.

Es gibt dennoch eine gute Nachricht. Seit Monaten trainiert ein neues Mitglied, auch eine ganze Ecke jünger als ich, regelmäßig eifrig mit.

Er wäre bereit die Abteilungsleitung des Kraftsports zu übernehmen, so dass es hier eine Zukunftsperspektive geben wird.

Apropos Zukunft: Es hat sich im Laufe der Zeit herausgestellt, dass die offiziellen Trainingsstage angepasst werden müssen, unabhängig der Uhrzeiten. Das Krafttraining kann aktuell montags, mittwochs und freitags angeboten werden.

Markus Grothoff

NEU: LAUFTREFF

Schon seit 2015 existiert innerhalb der Stadtverwaltung ein Lauftreff, der bisher vom betrieblichen Gesundheitsmanagement organisiert wurde. Dieses Jahr wird die Veranstaltung erstmalig von der BSG durchgeführt, weiterhin unter Leitung von Markus Schrötges und Désirée Richter. Erster Termin war am 17.03., insgesamt fallen elf Einheiten auf dem Sportplatz Am Freudenberg an.



Mitglieder entsteht ein Unkostenbeitrag i.H.v. 20,-€.

Das Trainingsprogramm umfasst u.a.: Aufwärmen, Lauf-ABC, Dehnen, Technik, Grundlagen- ausdauer, gesundes Tempo, Intervalle, Schnelligkeit, Steigerungen, Tempowechsel, Auslauen.

Neben dem montäglichen Trainingsprogramm können auch Infos über umfassende Trainings- programme, Ernährung, Motivation, Regeneration, etc. ausgetauscht werden.

Sollte der Lauftreff Anklang finden werden wir im Sommer darüber beraten, ob wir den Lauftreff dauerhaft als BSG-Veranstaltung anbieten werden.

Ziel: Spaß am Laufen, fit bleiben, fit werden, Motivation in der Gemeinschaft, Stärkung des Gemeinschaftsgefühls und des Teamgedankens und Vorbereitung auf den Schwebebahnlauf am 15.06.2025.

Zielpersonen: Laufeinsteiger, die endlich mal 5km am Stück laufen möchten, aber auch ambitionierte Freizeitläufer, die schneller werden möchten.

Für Mitglieder der BSG ist das Angebot kostenlos, für Nicht-

NORDIC/WALKING



Das Laufen als Jäger und Sammler zur Beschaffung von Nahrung gehört heute nicht mehr zum täglichen Überleben. Trotzdem ist für viele Mitmenschen die Weiterentwicklung des aufrechten Gangs zum Walken bzw. Nordic Walken unverzichtbarer Bestandteil ihres Alltags geworden. So auch für die BSG-Nordic-/Walking-Mannschaft, die im vergangenen Jahr wieder regelmäßig im Kothener Busch unterwegs war. Die meisten sind schon jahrelang dabei, denn der Walking Trip wird als stressfreier sportlicher Ausflug in die Natur in freundschaftlicher Gesellschaft empfunden.

Die Bewegung im Freien ist wohltuend für die Psyche, baut Stress ab und ist ein guter Ausgleich zum hektischen Alltag. Der fast ständige Gedankenaustausch untereinander lenkt i. d. R. erfolgreich ab von den steilen Wegpassagen, die Teil unserer Route sind und das Herz-Kreislauf- System stärken. So haben wir schon oft überrascht festgestellt, dass wir nach ca. einer halben Stunde fast unbemerkt das Höhenniveau des Toelleturms erreicht hatten. Trotzdem erkennen alle Beteiligte, dass es sich definitiv um Sport handelt und nicht um einen lustig ausschenden Spaziergang. Das zügige Walken mit betontem Armeinsatz erhöht die Herzfrequenz und Atmung, das Blut zirkuliert schneller. Durch eine gesteigerte Atemfrequenz gelangt mehr Sauerstoff in die Blutbahn und damit in die Muskulatur. Das betonte Schwingen der Arme löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Die Dauer der Gehbewegungen stärkt die Bein- und Gesäßmuskeln, der Einsatz der Stöcke wirkt sich zusätzlich positiv auf die Oberkörpermuskulatur aus. Außerdem werden durch den Stockeinsatz die Gelenke entlastet.



Walking und Nordic Walking bieten somit eine breite Palette positiver gesundheitlicher Effekte.



Wir haben zusätzlich den Vorteil, dass Eva (Müller-Schroeder), als ausgebildete Liebscher und Bracht Therapeutin, im Anschluss an die Walkingrunde uns bei wohltuenden gezielten Dehnübungen an der Sportplatzumrandungsstange anleitet. Die kurze Übungseinheit wird dankbar angenommen. Abgerundet wird das sonntägliche Treffen durch einen Umtrunk im Stehen mit leckeren Teesorten, die Volker (Schroeder) dankenswerterweise kreativ zubereitet hat. Ausnahmsweise wal-

ken wir auch auf anderen z. T. außerhalb Wuppertals gelegenen Wegen, um anschließend gemeinsam bei Gruppenmitgliedern zu brunchen.

Wir treffen uns ganzjährig sonntags um 11.00 Uhr und nach der Sommerzeitumstellung zusätzlich donnerstags um 17.30 Uhr am Parkplatz vor dem Sportplatz an der Oberbergischen Straße 91. Wir walken durch Park- und Waldgebiete des Kothener Busches in Richtung Toelleturm, die Streckenlänge beträgt rd. 7,2 km. Wir freuen uns über Interessierte jeden Alters, natürlich auch über diejenigen, die nicht bei der Stadtverwaltung beschäftigt sind.

Es grüßt



Sibylle und die Nordic-/Walking Gruppe
dienstl.: 0202 563 5978 privat: 0152 02123215

TENNIS

Herren 50

Nachdem uns im Vorjahr die Titelverteidigung gelungen war, streben wir 2024 den Titel-Hattrick an. Im Gegensatz zu den Jahren 2022 und 2023 hatten wir dieses Mal aber mit der Mannschaft von Schröder Bau einen hartnäckigen Konkurrenten. Bis zum Ende der Saison war es ein spannender Wettkampf um die Tabellenspitze. Am letzten Spieltag sicherten wir uns schließlich mit einem klaren 5:1 Erfolg gegen Focus und einem Punkt Vorsprung die dritte Meisterschaft in Folge!

Zum Einsatz kamen dabei folgende Spieler:

Markus Bremkamp, Frank Modest, Rainer Neuwald, Christoph Möllney, Rainer Marter, Marek Raczko und Stefan Bräuning.

Die Mannschaft freut sich übrigens auf zwei Neuzugänge. Christoph Bremkamp und Martin Schulte werden ab der neuen Saison zum Kader unserer Mannschaft gehören!

Apropos neue Saison:

2025 werden wir definitiv nicht mehr um die Titelvergabe mitreden können. Denn durch die Zusammenlegung der Gruppen Herren 40 und Herren 50 warten dann jüngere und vor allem spielstärkere Mannschaften auf uns. Einen ersten Vorgeschnack gab es bereits im zweiten Saisonspiel gegen den Vizemeister bei den Herren 40 Büroservice Mölle. Bei deren 6:0 Erfolg waren wir chancenlos...

Und zu guter Letzt noch eine Personalie:

Mit Beginn der neuen Saison habe ich die Funktion des Mannschaftsführers in die Hände unseres Tennis-Abteilungsleiters Christoph Möllney übergeben. Viel Erfolg dafür lieber „Möelly“.

Rainer Neuwald

Herren Classic

Im vergangenen Jahr hoffte ich an dieser Stelle auf den ersten doppelten Punktgewinn in der Saison 2024... ja und dank der Tatsache, dass uns R. Marter teilweise so erfolgreich unterstützte, wurde der „Traum“ wirklich wahr und zum ersten Mal nach 5 Jahren belegten wir in der Abschlusstabelle nicht den letzten Platz in der Abschlusstabelle.....aber die Saison 2025 wird leider auch unsere letzte sein!!! Wir sind personell einfach nicht mehr wettbewerbsfähig, begründet in der Tatsache, dass wir unseren Spitzenspieler K. Scharbatke, dessen plötzlicher Tod uns alle geschockt hat, personell nicht ersetzen können, J. Seffen beruflich in der Oberpfalz tätig ist und R. Marter uns zur Saison 2026 nicht mehr zur Verfügung stehen wird. Und mit einem Durchschnittsalter von 77 Jahren macht es einfach sportlich keinen Sinn mehr, an jedem Spieltag von Gegnern, die unsere „Söhne oder Enkel“ sein könnten, eine deftige Klatsche zu bekommen.....



Und so halten wir es wie die bekannte deutsche Band „Unheilig“, die sich von ihrer Fangemeinde mit dem Super Hit: „Es ist Zeit zu gehen, wir sagen dank für all die Jahre...“ einstmals verabschiedet hat.

Wir sagen Dank, dem gesamten Vorstand, unserem engagierten Abteilungsleiter C. Möllney und der Spartenleitung Tennis des BKV Wuppertal, die uns all die Jahre so super unterstützt haben.

Unserer Tennisabteilung weiterhin alles Gute und noch viele Erfolge in den nächsten Jahren!!!!.

Harald Garbe

Damen

Die Tennissaison 2024 stand leider nicht unter einem guten Stern. Unsere Mannschaftsführerin kämpfte weiterhin ganz tapfer mit ihrer schweren Erkrankung.

Ich habe die Mannschaftsführung übernommen und musste erkennen, wie schwierig es ist mindestens vier Damen für einen Spieltag zusammen zu bekommen.

Wir haben das Jahr irgendwie gewuppt, dann neue Mitglieder geworben und auf ein positives 2025 angestoßen.

Astrid Fischer

VOLLEYBALL

Leider haben wir als Vorstand im April erfahren, dass sich unsere Volleyballabteilung nach vielen aktiven Jahren aufgelöst hat. Wesentlicher Grund hierfür war, dass die Zahl der Teilnehmenden einen regelmäßigen Trainingsbetrieb nicht mehr ermöglicht hat. Diese Nachricht haben wir natürlich mit großem Bedauern entgegengenommen. Da wir immer noch einige Mitglieder in unserer Datenbank haben, die sich ausdrücklich für Volleyball angemeldet haben, möchten wir hiermit dazu aufrufen, sich bei uns (bsg@stadt.wuppertal.de) zu melden, wenn Interesse an einem Volleyball-Angebot besteht.

Außerdem verweisen wir auf unsere Mixed-Trainingsgruppe am Mittwoch zwischen 17 und 19 Uhr in der Turnhalle der Schule am Dönberg.

NEU: YOGA (Donnerstags-Gruppen)



„Richte Dich zu Beginn gut ein, sodass Du für einen Moment bequem sitzen kannst und schließe gerne Deine Augen. Schenk Dir ein paar tiefe Atemzüge, um im Raum anzukommen und um Deinen bisherigen Tag hinter Dir zu lassen“ – so oder so ähnlich beginnt seit Januar 2025 unser zweites wöchentliches Yogaangebot.

Jeden Donnerstag praktizieren wir gemeinsam Yoga, mit dem Fokus auf Hatha Yoga, ergänzt durch Einblicke in andere Yogastile, wie z.B. Vinyasa Sequenzen oder auch ganz entspannte Yin-Yoga Stunden.

Unser Ziel ist es, durch das gemeinsame Yogiapraktizieren nicht nur dem Körper etwas Gutes zu tun und den Geist zu entspannen, sondern auch mit mehr Achtsamkeit, positivem Mindset und Balance durch den Alltag zu gehen.

Ich, Lena Baucke, bin hauptamtliche Mitarbeiterin der Stadt Wuppertal und habe auf Grund

meiner langjährigen Leidenschaft zum Yoga im letzten Jahr meine Ausbildung zur Yogalehrerin in Wuppertal abgeschlossen. Ich freue mich, meine Begeisterung für Yoga und mein neu erlerntes Wissen nun mit Euch zu teilen und ein bisschen was von meiner Lebensfreude, Gelassenheit und Ausdauer an Euch weiterzugeben, sodass die Teilnehmenden mit einem Lächeln im Gesicht und entspannt in den Abend gehen können und sich dies, wenn möglich, sogar mit in den Alltag nehmen.

Trotz der Heterogenität unserer Gruppen, gibt es zwischen all den tierischen Posen – wie dem herabschauenden Hund, der Kobra oder dem Adler – bei uns auch immer etwas zu Lachen.

Beide Kurse sind erfolgreich gestartet und konnten bereits einige neue Mitglieder für die BSG begeistern.

Die Kurse finden immer donnerstags von 16:30 – 17:30 Uhr und von 17:45 – 18:45 Uhr im Rathaus Neubau, C-465 statt.

Langfristig gibt es die Überlegung ein Angebot in dem neuen Yogaraum in der BuBaDi zu schaffen. Kurzfristig planen wir den Yogakurs für die anstehenden Sommermonate bei gutem Wetter möglicherweise auch mal nach draußen zu verlegen (z.B. in den Nordpark oder die Barmer Anlagen).

Wenn Du Lust hast, Dir den Kurs nun auch einmal anzuschauen, dann finden wir in dem gemütlichen Raum noch Platz und rutschen, falls nötig, gerne zusammen. Du brauchst für die Teilnahme an einem der Yogakurse keine Vorkenntnisse, lediglich bequeme Kleidung.

Wir freuen uns auf Dich und heißen Dich bereits jetzt herzlich Willkommen.

Namasté
Lena Baucke

YOGA (Dienstags-Gruppe)

Die Yogagruppe am Dienstag-Abend läuft derzeit erfolgreich. Die räumlichen Kapazitätsgrenzen sind jetzt allerdings erreicht. Ich schlage daher vor, dass neu am Yoga interessierte Menschen den Yoga-Kurs am Donnerstag nutzen sollten.

Andreas Tauscher, 14.03.25

WEITERE BERICHTE

Sonderaktionen 2024/25

- **Erster „Erste-Hilfe-Kurs“**

Am 01. März nahmen 16 Übungsleitungen und Mitglieder der BSG an einem Erste-Hilfe-Kurs teil. Für einige war es eine Verlängerung, für andere eine Erneuerung nach vielen Jahren.

Es war der erste Kurs der BSG in Eigenregie. Ein Dankeschön geht an den Veranstalter „im Hintergrund“, dem Betriebssportverband Nordrhein-Westfalen (BSV NRW) e. V.

Die Veranstaltung fand in den Räumen des ASB Wuppertal an der Werther Brücke statt. Dass die Schulung sehr kurzweilig wurde, lag nicht nur an der Ausbilderin und den Ausbilder. Alle Teilnehmenden waren von Anfang an motiviert. Es wurde viel gelacht und ausprobiert. Eine geschlossene Vereinsgruppe hat doch ihre Vorteile, gegenüber einem gemischten Kurs z. B. auf Verbandsebene. Verbände anlegen, stabile Seitenlage, Herz-Lungen-Wiederbelebung u. v. a. ließen die Zeit von 09:00 Uhr (am Samstag!) bis 16:30 Uhr schnell vergehen.

Spätestens in zwei Jahren sehen wir uns dann wieder. Bis dahin hoffen alle, das erworbene Wissen nicht anwenden zu müssen. Aber es gibt Sicherheit für den Anwendungsfall.



Verbände anlegen will gekonnt sein



Herz-Lungen-Wiederbewegung erfordert Ausdauer



Abstimmung in der Gruppe



Ob sie noch lebt?!

- **BSG-Radtour über den BUGA+-Radrundweg am 22.09.2024**



Das Jahr 2031 scheint noch weit weg, aber wenn die BUGA in Wuppertal ein Erfolg werden soll, muss noch viel auf den Weg gebracht werden. Dass sich das Vorhaben trotzdem lohnt, haben die 20 Teilnehmenden der BSG-Radtour auf dem BUGA+-Radrundweg im wahrsten Sinne des Wortes selbst "erfahren". Dank der Teilnahme der BUGA-Geschäftsführerin, Susanne Brambora-Schulz, konnten die Mitradelnden viele Einblicke in die Planungen und Ideen für die Bundesgartenschau gewinnen.

Die Aktion war Bestandteil des städtischen Programms zur Europäischen Mobilitätswoche, die der städtische Mobilitätsmanager vom Ressort Klima und Nachhaltigkeit, Jakob Hamborg, zu Beginn vorstellt. Der Abschluss fand dann bei strahlendem Sonnenschein im Biergarten des Bahnhofs Varresbeck an der Nordbahntrasse statt.

- **Wanderung durch das herbstliche Dörpetal am 27.10.2024**

Zum zweiten Mal im Jahr 2024 hat die Betriebssportgemeinschaft der Stadtverwaltung eine Wandertour angeboten, diesmal ging es in unsere Nachbarstadt Remscheid. Acht wanderfreudige Teilnehmende und unser vierbeinige Begleiter Henry trotzten dem langsam aufkommenden Regen und begaben sich auf eine 11-km-Tour.

Der Startpunkt war das Lokal "Eierkaal", das später die Gruppe auch zum gemütlichen Abschluss bei Kaffee und Kuchen empfing. Die Route führte durch das malerische Dörpetal und entlang des Quellsieben bis zur Wuppertalsperre, und die herbstliche Färbung der Blätter verlieh der Landschaft ein wunderschönes Farbenspiel.



- **Eisstockschießen am 18.12.2024 auf dem Laurentiusplatz**



Das Ende des Jahres wollten wir noch einmal ganz besonders ausklingen lassen und gemeinsam mit Euch auf dem Laurentiusplatz Eisstockschießen. In einer tollen Kulisse vor der Laurentiuskirche wurde eine Stunde lang auf Eis gespielt und anschließend noch am Glühweinstand gequatscht und gefeiert.

- **Bowling am 15.05.2024, 13.11.2024 und 12.02.2025**

Die BSG-Bowlingabende im Rainbowpark sind mittlerweile fester Bestandteil unseres Sportangebots und erfreuen sich noch immer großer Beliebtheit. Neben Bowlerinnen und Bowlern, die schon mehrfach mitgemacht haben, kommen auch immer wieder neue Teilnehmende hinzu, so dass wir durch die Aktionen sogar einige neue Vereinsmitglieder gewinnen konnten. Gespielt wird Mittwochsabends, drei Stunden, auf drei Bahnen. Mitglieder zahlen fünf Euro, Nicht-Mitglieder 11,90 Euro. Die Ankündigungen erfolgen immer über das städtische Intranet und unsere Mitglieder-Infomail.



- **1. BSG-Dartabend am 26.03.2025**



Am 26.03.2025 luden wir zum ersten BSG-Dartabend in das Vereinsheim des 1. DSC Heckinghausen ein. Knapp zwanzig Teilnehmende wurden zunächst in die hohe Kunst des Dartspielens eingeführt und durften dann in einem Turnier gegeneinander antreten. BSG-Mitglieder konnten kostenlos antreten (inkl. freier Getränke), Nicht-Mitglieder zahlten zehn Euro. Aufgrund des großen Interesses wurde bereits vor Ort eine Wiederholung vereinbart.

VEREINS-TRAININGSZEITEN AUF EINEN BLICK

Sportart	Uhrzeit	Trainingsort	Anmerkung
Montag			
Fit-Mix	16:30 - 17:30	ETG Gymraum Hesselberg 81/ Sportplatz Oberbergische Straße	Innen von Okt. bis April Außen von Mai bis Sept.
Kraftsport	17:00	Kraftraum Schulzentrum Ost, Max-Planck-Straße 10	
Lauftreff	17:00 - 18:00	Sportplatz Am Freudenberg (Freudenberg 5)	Zeitraum 17.03. bis 02.06.2025. Anmeldung erforderlich
Dienstag			
MAusZeit/ Bewegte Pause	12:30 - 13:00	Launch Meeting - Zoom	
Kraftsport	17:00	Kraftraum Schulzentrum Ost, Max-Planck-Straße 10	
Kegeln	17:00 - 19:00	Rainbowpark, Bahnen 1 bis 4	Zwischen September und April bis 20 Uhr
Squash	17:00 - 20:00	Rainbowpark	
Yoga	17:00 - 18:30	Gymnastikraum Rathaus Barmen (C-465)	
Karate Anfänger	18:00 - 19:30	Sternstraße, Sporthalle des Berufskollegs	Jugendliche/ Erwachsene
Karate Fortgeschrittene	19:00 - 20:30	Sternstraße, Sporthalle des Berufskollegs	Neue Gruppe wird aufgebaut, aktuelles Training nur nach Absprache
Mittwoch			
Dance Fitness	15:45 - 16:45	Gymnastikraum Rathaus Barmen (C-465)	
Fußball	16:30 - 18:30	Turnhalle Opphofer Str.	Bitte nur nach Vereinbarung
Gymball	17:00 - 18:00	Gymnastikraum Rathaus Barmen (C-465)	Oktober bis April
Rücken und mehr	16:30 - 17:30	ETG Gymraum Hesselberg	Mai bis September
Kraftsport	17:00	Kraftzentrum Schulzentrum Ost, Max-Planck-Straße 10	
Volleyball	17:00 - 19:00	Turn- und Gymnastikhalle der Erzbischöflichen Grund- und Hauptschule Dönberg, Höhenstraße 56	
Drachenboot Kraft- und Fitnesstraining	17:30 - 19:00	TH Germanenstr.	Vom 01.11. bis 31.03.
Drachenboot Wassertraining	18:00-19:00	Stausee-Beyenburg - Verein für Kanusport	Vom 01.04. bis 31.10.
Tanzen Fortgeschrittene	20:00-21:30	Förderschule Melanchtonstraße	
Donnerstag			

Rücken und mehr	16:30-17:30	ETG Gymraum Hesselberg 81	Oktober bis April
Yoga	16:30 - 17:30 und 17:45 - 18:45	Gymnastikraum Rathaus Barmen (C-465)	Für Wieder- und Neueinsteiger
Kraftsport	17:00	Kraftzentrum Schulzentrum Ost, Max-Planck-Straße 10	
Fußball	17:00-18:30	TH Else-Lasker-Schüler-Straße	Bitte nur nach Vereinbarung
Walking / Nordic Walking	17:30-19:00	Sportplatz Oberbergische Straße	Nur in der hellen Jahreszeit
Fußball	18:30-20:00	TH Marienstraße	Bitte nur nach Vereinbarung
Volleyball Mixed	19:30	TH Haselrain 38	
Tanzen Anfänger	19:30 - 21:00	Förderschule Melanchtonstraße	

Freitag

Badminton	15:00-17:30	TH Königshöher Weg	
Kraftsport	17:00	Kraftraum Schulzentrum Ost, Max-Planck-Straße 10	
Karate – Eltern-Kind-Gruppe	17:00-18:30	Sternstr. Sporthalle des Berufskolleg	Neue Gruppe wird aufgebaut, aktuelles Training nur nach Absprache
Karate – Fortgeschrittene und Oberstufe	18:30-20:00	Sternstr. Sporthalle des Berufskolleg	

Samstag

Meisterschaftsspiele im Tennis

Sonntag

Walking / Nordic Walking	11:00-12:30	Sportplatz Oberbergische Straße	
--------------------------	-------------	---------------------------------	--

Die Freizeiten unserer Segelabteilung finden immer an Himmelfahrt und Anfang September statt.