

BSG

**STADTVERWALTUNG
WUPPERTAL e.V.**



**BERICHTE ZUR MITGLIEDERVERSAMMLUNG
AM 05. MAI 2026**

BERICHT DES VORSTANDES

Das vergangene Jahr war für die Betriebssportgemeinschaft Stadtverwaltung Wuppertal erneut ein erfolgreiches und insgesamt sehr positives Jahr. Die Entwicklung des Vereins zeigt, dass die angebotenen Maßnahmen und Formate bei den Mitgliedern auf große Resonanz stoßen.

Besonders hervorzuheben ist die weiterhin erfreuliche Entwicklung der Mitgliederzahlen. Wie bereits in den Vorjahren ist es auch im vergangenen Jahr gelungen, den Verein kontinuierlich wachsen zu lassen. Während zum 31.12.2023 noch 498 Mitglieder verzeichnet wurden, liegt die aktuelle Mitgliederzahl inzwischen bei 583. Dieses Wachstum ist kein Zufall, sondern Ergebnis gezielter Weiterentwicklung und Stabilisierung des Sportangebots.

Ein wesentlicher Erfolgsfaktor ist dabei die qualitative und organisatorische Weiterentwicklung einzelner Angebote. Ergänzt wurde die Angebotspalette dieses Jahr durch einen neuen Hula-Hoop-Kurs, der von einer professionellen Trainerin angeleitet wird und regelmäßig freitags stattfindet. Auch dieses Angebot ist sehr gut angenommen worden und unterstreicht die Bedeutung moderner und niedrigschwelliger Bewegungsformate.

Parallel dazu konnte auch die vereinsinterne Kommunikation weiter verbessert werden. Der Anteil der Mitglieder, die eine E-Mail-Adresse hinterlegt haben und somit direkt erreichbar sind, konnte von ursprünglich rund 25 Prozent auf mittlerweile etwa 56 Prozent gesteigert werden. Dies erleichtert die Kommunikation erheblich und schafft die Grundlage für eine effizientere und zeitgemäße Vereinsarbeit.

Ein besonderes Highlight im vergangenen Jahr war die erstmalige Übernahme der Organisation des städtischen Teams beim Schwebobahnlauf durch die Betriebssportgemeinschaft. Mit rund 400 Teilnehmenden stellte die Stadtverwaltung das zweitgrößte Team der Veranstaltung. Der Lauffreizeit der BSG, der zur Vorbereitung auf den Schwebobahnlauf dient, zieht regelmäßig zahlreiche Läuferinnen und Läufer auf dem Sportplatz am Freudenberg an.

Darüber hinaus wurden auch im vergangenen Jahr wieder verschiedene Sonderaktionen durchgeführt, die das Vereinsleben bereichern und den Austausch untereinander fördern. Dazu gehörten unter anderem ein Dartabend, ein Bowlingabend sowie das Eisstockschießen zum Jahresabschluss auf dem Laurentiusplatz.

Ein weiterer wichtiger Termin war das erste Gespräch des Vorstandes mit der neuen Oberbürgermeisterin Miriam Scherff im Februar. In diesem Rahmen konnten wir ihr unser Sportangebot sowie den Gymnastikraum im Neubau des Rathauses vorstellen. Besonders erfreulich ist, dass Frau Scherff inzwischen selbst Mitglied der Betriebssportgemeinschaft ist und unsere Arbeit aktiv unterstützt. Diese Wertschätzung aus der Verwaltungsspitze ist ein wichtiges Signal. Gleichzeitig muss jedoch auch ein kritischer Punkt benannt werden: Der Anteil der Mitglieder aus dem Verwaltungsvorstand ist im Vergleich zu früher deutlich zurückgegangen. Während dieser früher nahezu vollständig in der BSG vertreten war, sind derzeit nur zwei Personen Mitglied der BSG. Der Vorstand ist daher weiterhin im Gespräch mit den Dezernentinnen und Dezernenten, um für eine Mitgliedschaft zu werben. Unser Ziel ist es, die gesamte Stadtspitze für den Betriebssport zu gewinnen, da dieser einen wichtigen Beitrag zur Attraktivität der Stadtverwaltung leistet.

Ein besonderer Dank gilt ausdrücklich den Abteilungsleitungen und Übungsleitungen. Ohne ihr Engagement, ihre Verlässlichkeit und ihre Begeisterung wäre die oben beschriebene Weiterentwicklung des Vereins nicht möglich gewesen.

BADMINTON

Wieder mehr Leben in der TH Königshöher Weg



Im Jahr 2025 war es an unserem Freitags-Trainingstag nötig geworden, immer zuerst die Whats-App Abfrage abzuwarten. Kommen überhaupt genügend Spieler zusammen? Wer hat Zeit? Ist jemand krank oder anderweitig verhindert? Leider war der harte Kern von etwa acht Leuten doch häufiger geschrumpft.

Doch nun scheint der Fortbestand der Badmintonabteilung vorerst gesichert.

Durch einen verbesserten Internetauftritt der BSG und auch durch Werben im Bekanntenkreis sind in den vergangenen Wochen neue, jüngere Spieler zu uns gestoßen. So können wir auch wieder beide Spielfelder besetzen.

Unterschiedliche Kenntnisse sind dabei kein Hindernis, da es für jeden den passenden Partner oder Gegner gibt um sein Spiel zu verbessern. Wir trainieren auch nicht, sondern haben Spaß beim freien, immer wieder neu gemischten Spiel.

Das traditionelle Treffen zum Weihnachtsessen gab es natürlich auch wieder. Diesmal fand es im Restaurant "Zum Futterplatz" statt. Dabei waren auch die Partner eingeladen, und man feierte sogar ein Wiedersehen mit einigen ehemaligen Leistungsträgern.



Reiner Blum



DANCE FITNESS

Der seit Anfang 2025 bestehende Dance-Fitness-Kurs wurde in seinem ersten Jahr gut angenommen und wird daher auch 2026 mit voller Energie weitergeführt.

Besonders erfreulich ist, dass sich mittlerweile ein **fester Kern an regelmäßig Teilnehmenden** gebildet hat, die Woche für Woche mit Begeisterung dabei sind. Wir lachen viel, motivieren uns gegenseitig und haben gemeinsam Spaß an abwechslungsreicher Bewegung zu mitreißender Musik, die verschiedenste Genres umfasst, so dass es nie langweilig wird.

Unser Ziel beim Dance Fitness ist es, ordentlich ins Schwitzen zu kommen, das Herz-Kreislauf-System, **Koordination, Körperhaltung und Gedächtnis zu trainieren**. Die Choreografien sind dabei bewusst **einfach gehalten**, sodass **jeder von Anfang an mittanzen** kann, unabhängig von Vorkenntnissen oder Fitnesslevel. Durch unterschiedlich anstrengende Ausführung der einzelnen Moves kann die Intensivität des Trainings individuell an die eigenen Workout-Bedürfnisse angepasst werden.

Zu den tanzbasierten Fitnessroutinen sind im Laufe der Zeit - auf Wunsch der Gruppe – auch **mehrere Line Dances ins Programm aufgenommen worden. Diese stellen eine schöne und besonders motivierende Bereicherung für das Training dar.**

Der Dance-Fitness-Kurs findet immer mittwochs von 16:00 bis 17:00 Uhr im Gymnastikaum des Barmer Rathauses statt. Interessierte sind herzlich eingeladen, das Dance-Fitness-Kursangebot auszuprobieren. Kommt einfach für ein Probetraining vorbei. Eine Anmeldung hierfür ist nicht erforderlich.

Ich freue mich auf viele weitere gemeinsame schwungvolle Stunden mit meinen „Dance Fits“.

Katy Göbel

DRACHENBOOT

EIN Jubiläum am See, ZWEI Vize-Plätze, DREI Paddelereignisse und VIEL mal Spaß.

So lässt sich das Jahr 2025 in kurzen Worten zusammenfassen.

Nicht kurz und auch nicht knapp möchten wir aber noch einmal die Geheimnisse dieses Wassersports lüften und mit Euch unsere Freude daran teilen. Das Paddeln in einem Drachenboot ist für Jedermann erlernbar, dem Alter sind zwischen ganz jung und junggeblieben (fast) keine Grenzen gesetzt. Frische Luft (die auch mal feucht werden kann), ein zu jeder Jahreszeit toller Anblick des Beyenburger Stausees und ein Boot in dem 10 oder 20 Menschen Platz finden – das sind die äußeren Umstände.



Spaß an der Bewegung, Schwimmfähigkeit und die Kraft den inneren Schweinehund zu überlisten – das ist die „Seele des Paddelns“. Im Drachenboot sind alle gleich – was an anderer Stelle eine Bedrohung darstellen kann ist für den Teamgeist ungeheuer wichtig: Alle haben das gleiche zu tun: Der Einklang des Paddelns („der gemeinsame Schlag“) bestimmt die Kraft und damit den Vortrieb des Bootes. Niemand erlangt durch eine spezielle Aufgabe oder (Sitz-) Position eine besondere Aufmerksamkeit.

Der Wille der Paddlerinnen und Paddler zum Sieg trägt das Boot über das Wasser ins Ziel - noch so eine blumige Textstelle. Aber die richtige, denn in dieser Bootsgemeinschaft erhalten wir unsere Fitness, freuen uns über unsere Erfolge und genießen die Stunden am See.

Im Sport bietet ein lebendiges Team in einer digitalen, oft auch unsicheren Welt Halt untereinander, Verständnis füreinander und ein frohes Miteinander. Schön wenn Ihr das auch erleben könntet! Seid dabei!



Unser Drachenbootteam – gemeinsam – wichtig – wertvoll.

Und nun zurück zum Leitsatz dieses Artikels:

Ein Jubiläum: 30 Jahre Bergisches Drachenbootfest

Die Wupperdrachen sind fast von Anfang an dabei, zunächst nur in großen (20 Paddler), seit einigen Jahren auch in kleinen (10 Paddler) Booten und helfen dem Verein für Kanusport wo sie gebraucht werden, damit diese traditionsreiche Veranstaltung noch lange bestehen bleibt.

Zwei Vize-Plätze: Im Großboot und im Kleinboot in Beyenburg – ein toller Erfolg
Unsere Freunde die „Hazards“ haben uns tatkräftig unterstützt und auch in diesem Jahr sitzen wir wieder als „Wupper-Saar-Bande“ zusammen im Boot.

Drei Paddelereignisse:



Neben den Regatten in Beyenburg und Kettwig hatten wir im August die Gelegenheit „alles was schwimmt“ auszuprobieren. Unser Trainer Henrik bot an unserem „Wasser-Tag“ ein breites Angebot für Jung

und Alt, SUBs, Outrigger, Kanus und Kajaks standen bereit und natürlich durfte auch das gemeinsame Grillen zum Abschluss nicht fehlen. Vielleicht mal eine Idee für die BSG?

VIELmal Spaß

Unsere alljährliche Lichterfahrt als Abschluss unserer Wassersaison konnte diesmal stattfinden, wieder haben wir mit der Lokomotive Beyenburg in festlich geschmückten Booten Abschied vom Wasser genommen, wieder konnten wir anschließend noch schöne Stunden (im Warmen) verbringen.

Das haben wir noch einmal gemacht: Der Verein lud zum Nikolauspaddeln – und wir waren da. Und hoffen auch auf besseres Wetter in diesem Jahr. Punsch, Glühwein und Gebäck haben Nässe und Kälte weggeblasen.

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



Und auch wenn das Wetter nicht viele nach draußen zieht – beim gemeinsamen Ausklang am Zoo sind alle wieder dabei.





Wünsche für 2026?

Gesundheit und Fitness

„Wir holen uns den 1. Platz“ in Beyenburg zurück

Spaß, Spaß, Spaß

Zusammenhalten - Zusammenbleiben

Neugierig geworden? Mal reinschnuppern?

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

Mit einem „guuuut Nassss“ für 2026 !

Jutta Feldmann

Karin Nitschke

Birgit Maus



FUSSBALL

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

Im letzten BSG-Info konnte ich berichten, dass sich mit dem Haus der Integration (Ressort 204) eine dritte Sportgruppe gebildet hatte. Leider hat die Gruppe zum Jahresende den Spielbetrieb eingestellt. Im vergangenen Jahr ist die Mannschaft der BSG zu mehreren Turnieren eingeladen worden, konnte aus terminlichen Gründen aber leider nicht teilnehmen. Da hoffen wir, dass dies in diesem Jahr besser wird.

Das BSG-Hallenfußballturnier um den „VBS“-Pokal hat im November des vergangenen Jahres stattgefunden. Nach einem spannenden Turnierverlauf konnte sich diesmal das Team des Ressorts 104 (Straßen und Verkehr) durchsetzen. Die Mannschaft des Ordnungsamtes (Ressort 302) wurde Zweiter. Leider hatten für das Turnier diesmal nur sieben Teams gemeldet. Die Mannschaft der BSG-Stadtverwaltung erreichte diesmal nur einen bescheidenen sechsten Platz.

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, sind auch diese aufgerufen mitzumachen.

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



(v. l.: Dennis Rother, Eric Niggemann, Tobias Lückenhaus, Carsten Grünzner, Oliver Dorn, Lucas Parkner, Sebastian Birk)

GYMNASTIKABTEILUNG

- **Funktionelle Fitness/ Mobility-Stretch-Relax**

Was gibt es aus den beiden Kursen zu berichten?! In der zweiten Hälfte des letzten Jahres musste mich Heike Metzelaers öfters über einen längeren Zeitraum vertreten. Dafür auch an dieser Stelle nochmals vielen Dank für ihre spontane Bereitschaft und ihr Engagement, es immer wieder möglich machen zu können.

Beide Kurse sind gut besucht und es gibt Neuanmeldungen. Während montags der Kurs „Funktionelle Fitness“ etwas dynamischer angelegt ist, wird mittwochs der Schwerpunkt bei „Mobility-Stretch-Relax“ stärker auf Körperwahrnehmung und Beweglichkeitsförderung gelegt. Dazu ist es empfehlenswert in Barfußschuhen oder auf Socken am Training teilzunehmen. Matten sind vorhanden.

Bei entsprechend warmen Temperaturen, findet montags das Training auf einer Seitenfläche des Sportplatzes an der Oberbergischen Straße statt. Dazu müssen eigene Matten mitgebracht werden.

Teilnahmebeschränkungen gibt es bei beiden Kursen nicht. Man sollte jedoch gesundheitlich in der Lage sein, sich sportlich betätigen zu können und natürlich zu wollen.

Eine vorherige Anmeldung zur Teilnahme ist nicht erforderlich. Es reicht, sich vor Kursbeginn bei der Übungsleitung zu melden. Wer noch kein BSG-Mitglied ist, kann probeweise zweimal am Training teilnehmen. Danach ist eine Mitgliedschaft erforderlich.

- **MAusZeit**

Wie schnell die Zeit vergeht. Am 01.02.2026 ist die MAusZeit 4 Jahre alt geworden. Der Initiative von Hubertus Nobis, Ressortleiter R106 ist es zu verdanken, dass es die MAusZeit online gibt. Während Corona war es seine Idee, diese halbstündige „bewegte Pause“, die vor Corona zunächst nur für die Mitarbeitenden des Ressorts 106 im Raum C-465 eingerichtet worden war, für alle im Büro und im Homeoffice Arbeitenden gleichermaßen nutzbar zu machen.

Wie viele dieses Angebot nutzen, ist nicht bekannt und dürfte stark variieren. Es wird aber davon ausgegangen, dass weiterhin Interesse daran besteht, sich dienstags von 12:30-13:00 Uhr unter Online-Anleitung bewegen zu wollen.

Wer diese Übungen intensiver und in der Gruppe machen möchte, kommt am besten in einen oder beide Kurse am Montag und Mittwoch um 16:30 Uhr im Gymnastikraum der ETG, Hesselberg 81.

KARATE

Warum Karate?



Auf dem „Weg der leeren Hand“ stärken wir unsere Körper, klären unseren Geist, formen unseren Willen. Wir überwinden uns selbst, erfahren uns als Teil eines größeren Ganzen, hin zu ausgeglichenen mitfühlenden Menschen. Werden ruhiger, fitter und lernen uns zu verteidigen.

Einer Meister beschrieb Karate als „Meditation in Bewegung“. - Heißt: Wir suchen niemals aktiv den Konflikt, wir meiden den Kampf. Aber wenn nötig, stellen wir uns beidem. In weißen Anzügen. Bei allen Übungen, Spielen, Kämpfen, schweißtreibender Ertüchtigung, bleiben

wir im Sport letztlich Kunst. Kampfkunst. Auch 2025. Aber der Reihe nach, wenngleich nicht chronologisch.

Aktuelles

Am 31. 01. 2026 errang Daniela, 3. Dan, bei der Landesmeisterschaft in Wetztingen im Bereich Kata den 3. Platz in ihrer Altersklasse. Wir gratulieren ihr für diese Leistung, in deren Glanz sich auch die BSG-Karate-Sektion sonnt! Danielas stilsicheres Auftreten, gepaart mit großer Eleganz und Können ist für uns alle, die wir ihre Kata-Darbietungen sehen, Augenweide wie Ansporn.

Zum Jahresausklang 2025 bestand Ibrahim seine Prüfung zum 3. Dan. Gratulation!



Nüchternes Fazit, schon zu Jahresanfang: Für einen reinen Breitensportverein mausern wir uns.

Dass immer mehr immer öfter viele Meister*innen wie Schüler*innen zu Lehrgängen fahren und in die Karate-Welt außerhalb unseres Vereins schnuppern, passt ins Bild.

Rückblick

Nach einem ruhigen 1. Jahresdrittel hielten wir am 04. April 2025 die 1. Kyu-Prüfung ab. Zu unserer Freude errangen alle 4 - erwachsenen - Kandidat*innen ihren Gelbgurt. Auch für die zahlreichen Kinder und Eltern, die hier „nur“ zusehen durften, eine wertvolle Erfahrung.

Am 15. 06. 2025 bestand Daniela ihre Prüfung zum 3. Dan. Glückwunsch dazu!

Zu unserem Sport gehört die Erkenntnis, dass Prüfungen keinem festen Zeitplan folgen und schon gar kein Selbstläufer sind. Manche Schüler*innen hatten sich eine weitere Kyu-Prüfung vor den Sommerferien erhofft. Wir Trainer erkannten jedoch mangelnde Prüfungsreife. Viel-

leicht motivierte der Umstand einige dazu, sich während der Sommerferien (!) in offenen Trainings weiter zu erproben. Der Impact auf das Leistungsniveau nach den Ferien war jedenfalls beachtlich.

Deshalb traten am 26.09.2025 viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene zur 2. Kyu-Prüfung an. Wie immer verlangten Carmelo und Ibrahim den Schüler*innen alles ab. Letztere gaben alles. Und bestanden am Ende. Sämtlichen gekürten Gelb- und Orangegurten sei an dieser Stelle noch mal herzlich gratuliert! Nicht nur durch die schiere Menge an Prüflingen, die an beste Zeiten vor Corona erinnerte, spürten wir den Geist unserer Gemeinschaft, den Geist von Karate.

Ausblick

Stetigkeit und Veränderung sind die Säulen von Entwicklung. Bei aller Stabilität, die wir Trainer gewährleisten, ob in der Dienstags-, der Eltern-Kind-Gruppe oder den Fortgeschrittenen am Freitag, passen wir uns dennoch neuen Herausforderungen an. Eine davon ist der Trend zu immer jüngeren Schüler*innen. Wo genau das organisatorisch und methodisch hinführt, ist noch offen.

Zum Sommer streben wir die nächste Kyu-Prüfung an, bei der wir erstmals nach längerer Zeit wieder in die „Mittelstufe“ vorstoßen.

Unser „Weg der leeren Hand“ bleibt spannend. Das freut uns!

Sportliche Grüße
Holger



KEGELN

Es ist immer ein schönes Gefühl einen Jahresbericht zu schreiben der, bis auf ganz wenigen Ausnahmen, so positiv verlaufen ist.

In 2025 gingen fast sämtliche Titel an Kegler der BSG Stadtverwaltung Wuppertal. Das reicht von der Stadtmeisterschaft in den Einzeldisziplinen bis hin zu dem Gewinn der Mannschaftsmeisterschaft.

Auch über unsere Stadtgrenzen hinaus, soll heißen, Niederrhein- und Westdeutsche Betriebs-sportebene; haben sich unsere Kegler aus Wuppertal einen Namen gemacht. Stellvertretend nenne ich hier Albert Kels, Günter Nötzel, Manuel Thiesse und Sylvia Cornelius. Wer da mehr wissen will, sollte dieses auf Instagram nachlesen. Bitte dazu unter Suche „**franzmentel5**“ eingeben. Aber auch der BKV Wuppertal bringt unter der Seite [BKV-Wuppertal: Aktuelles](#) aktuelle Berichte aus unserer Sparte.

Aber all diese schönen Erfolge kann man auch nur erreichen, wenn man mit so viel Enthusiasmus an die Sache geht, so wie unsere Mitglieder. Immer dabei, im wöchentlichen Training als auch bei den Meisterschaftsspielen.

UND, dieses gilt nicht nur für die 1. Mannschaft.

Auch unsere 2. Mannschaft bemüht sich stets. Zwar sind die Erfolge nicht soo zahlreich, aber den einen oder anderen Zusatzpunkt konnten wir den Gegnern schon abnehmen.

Auch der gesellige Teil kommt bei uns nicht zu kurz.

Jährlich treffen wir uns außerhalb der Kegelbahnen zu geselligem Beisammensein, mag es im Sommer beim Grillen im Vereinsheim „Am Stüttingsberg“ sein oder zum Jahresbeginn in Restaurant Platon.

Liebe Leser,

leider haben uns in der vergangenen Saison auch 3 Kegler aus verschiedensten Gründen verlassen. Deswegen an dieser Stelle an alle Kegelinteressierten: Schnuppert mal rein bei uns. Auch an die Mädels- wir haben z.Zt. 2 davon:- Dieser Sport „ist nicht nur Jungs“.

Ruft mich an Fon :0202/524201 und vereinbart mit uns ein kostenloses Schnuppertraining. Wir freuen uns über jeden und hoffen, dass der Kegelvirus alle ansteckt.

Und so geht es sportlich weiter:

In der laufenden Saison 25/26 sind wir wieder vorne mit dabei und hoffen auf meisterliche Abschlüsse in allen Disziplinen.

Training ist jeden Dienstag im Rainbow Park zwischen 17 und 20 Uhr. Entsprechende Anleitung für Kegelanfänger ist selbstverständlich gewährleistet.

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

PS: Stadtmeister wurde bis jetzt die BSG in der Saison 1989/90, 2008/2009 sowie 2024/2025. Wir hoffen auf mehr.

KRAFTSPORT

... mehr als einfach nur Gewichte.

Im vergangenen Jahr habe ich die Position des Übungsleiter von Herrn Grothoff übernommen, der aus persönlichen Gründen (s. Vorjahresbericht) nur noch selten am Training teilnehmen kann.

Im Laufe des Jahres haben sich mehrere interessierte Personen gemeldet, die gerne an einem Probetraining teilnehmen wollten. Leider sind hiervon, trotz Voranmeldung, nur drei Leute tatsächlich vorbeigekommen. Ein Trend, der sich aus den Vorjahren weiter durchzieht.

Besonders freue ich mich, dass sich eine Interessentin nach erfolgreichem Probetraining dazu entschieden hat, der Gruppe beitreten zu wollen. Damit besteht die Kraftsportgruppe nun aus zwei aktiven und zwei teilaktiven Personen.

Kraftsport, sei in Form von Kraftaufbau, Kraftausdauer oder als Fitness, ist für jede Person geeignet und durchführbar. Wer Interesse hat, darf gerne jederzeit vorbeikommen und es mal ausprobieren. Gemeinsam finden wir Übungen, die zu euch und euren Zielen passen.

Sportlich hat sich auch einiges getan. Bei, je nach Person, ein bis drei Mal Training in der Woche, konnten alle ihre gesteckten Ziele erreichen. Sei es sich in bestimmte Disziplinen zu verbessern, die aktuelle Konstitution zu halten oder nach sportlicher Abstinenz wieder in Form zu kommen.

Im sozialen Bereich freut es mich, dass die gute Zusammenarbeit mit dem KSV 1896 Wuppertal e.V., mit dem wir gemeinsam sporttreiben, weiterhin bestehen bleibt. Wir unterstützen uns gegenseitig beim Training, bei der Ausrichtung von Wettkämpfen wie bspw. dem Kurt-Rosenberger-Turnier im Olympisches Gewichtheben (2025 erstmals; Ausrichter: KSV) oder Veranstalten zum Jahresende eine gemeinsame Weihnachtsfeier. Kurz gesagt: Vereinsleben, wie man es gerne hat.

NORDIC/WALKING

– die aktive Erholung

Unsere Gruppe existiert nun schon seit rd. 30 Jahren. Anfangs wurde sie von Eva Müller-Schroeder als klassische Walking Gruppe gegründet. Als sich dann aus der Sommertrainingsmethode der Skilangläufer in Finnland der Trendsport Nordic-Walking entwickelte und Ende der 90-er Jahre diese Sportart auch in Deutschland Einzug hielt, sind wir direkt dem Trend gefolgt. Das leicht spöttische Belächeln, als wir auf Waldwegen scharenweise mit Stöcken klapperten, hat sich bei vielen Beobachtern bald in echtes Interesse am neuen Bewegungsablauf gewandelt. Die Trend- und Modesportarten Walken und Nordic Walken haben sich mittlerweile zu etablierten Gesundheitssportarten entwickelt. Nicht ohne Grund besteht die BSG-Gruppe schon seit rd. drei Jahrzehnten, denn jeder Teilnehmende merkt schnell:

Es tut mir gut,

- wenn ich durch die sportliche Bewegung in freier Natur meinen Organismus mit viel Sauerstoff versorge und meine Stimmung steigt
- wenn ich während des Walkens bei anregenden Gesprächen über „Gott und die Welt“ mein Gehirn trainiere und die Gedanken an den stressigen Alltag verblassen,
- wenn ich den Wald in den vier Jahreszeiten bewusst mit meinen Sinnen wahrnehme und - ähnlich wie beim Waldbaden- positive Effekte erziele, wie Stressabbau und Ausgeglichenheit,
- wenn ich mich immer wieder motivieren lasse, mehr Energie aufzubringen, als ich es im Alleingang tun würde, um z. B. Steigungen Richtung Toelleturm zu bewältigen,
- wenn ich unbewusst mein Immunsystem trainiere, indem ich mich bei fast jeder Witterung (außer Dauerregen, Glatteis und Orkanböen) und jeder Temperatur, ob eisige Kälte oder tropische Hitze, an der frischen Luft bewege,
- wenn ich Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur kräftige
- wenn ich in gelenkschonender Weise mein Herz-/Kreislaufsystem anrege und den Stoffwechsel ankurbele,
- wenn ich am Ende der Runde stolz darauf bin, eine etwa 7 km lange Wegstrecke in zügigem Tempo zurückgelegt zu haben und frohen Mutes wieder am Sportplatz ein-treffe,
- wenn ich nach der Walkingrunde durch spezielle von Eva angeleitete Engpassdehnungen in entspannender Weise den Verkürzungen von Muskeln und Faszien entgegenwirke und zum Abschluss in gemeinschaftlicher Runde Volkers kreative Teemischungen genieße.



Also dann: Bis bald! Wir freuen uns auf neue Mitstreiter in unserer Gruppe, egal, ob mit oder ohne Stöcke.

Wir sind ganzjährig (außer bei Sturm oder Starkregen) sonntags um 11 Uhr am Parkplatz des Sportplatzes Oberbergische Straße anzutreffen. Die Anzahl und Zusammensetzung der Gruppe variiert ein wenig, da am Sonntagmittag natürlich auch andere Vorhaben und Verabredungen in Konkurrenz zum Walken treten. Einige treffen sich in der Sommerzeit (April bis Ende Oktober) zusätzlich jeweils donnerstags um 17.30 Uhr.

Wir starten hinter dem Sportplatz in den Kothener Busch, über die Obere Lichtenplatzer Straße hinauf bis zum Toelleturm und auf Waldwegen zurück zum Ausgangsort. Die Streckenlänge beträgt etwa 7,2 km.

Viele Grüße
Sibylle Menzel

SEGELN

Vom 13. bis 15. September 2025 hieß es wieder: „Mast- und Schotbruch!“

Unser Heimathafen war erneut in Warten. Dort wurden wir wie immer mit leckerer Halbpension versorgt und in tollen Zimmern untergebracht.

An diesem Wochenende durften wir fünf neue Seglerinnen und Segler an Bord begrüßen. Insgesamt waren 19 Hobbyseglerinnen und -segler auf fünf Falken auf den Wasserflächen Friesland unterwegs.

Schon am ersten Tag hat sich das friesische Wetter in allen seinen Facetten präsentiert. Von strahlendem Sonnenschein bis hin zu sturzbachartigen Fluten. Dank der richtigen Kleidung haben es alle gut überstanden. Auch der guten Stimmung an Bord hat es nicht geschadet. Ob erfahrene Seglerin oder Neuling – jede und jeder fand schnell die passende Rolle an Bord. Zwischen netten Gesprächen lernt sich das Segeln fast wie von selbst.



Am zweiten Tag konnten wir die Sonnenbrillen auspacken und bei bestem Wetter das Segelgebiet erkunden. Zur Mittagspause gab es für alle die obligatorische Wurst vom Grill.

Der Wind meinte es in dieser Freizeit allerdings etwas zu gut mit uns. Statt der geplanten



zweieinhalb Segeltage konnten wir aufgrund der hohen Windstärken am letzten Tag nicht mehr aufs Wasser. Schade, schade, aber so ist die Vorfreude auf die nächste Segelfreizeit umso größer.

Die nächste Segelfreizeit findet an Himmelfahrt 2026 statt. Wir freuen uns über jede neue Teilnehmerin und jeden neuen Teilnehmer – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Liebe Grüße
Eure Segelabteilung

YOGA



„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 Yogapraktizieren 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 Für die anstehenden Sommermonate planen wir den Yogakurs 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

VEREINS-TRAININGSZEITEN AUF EINEN BLICK

| Sportart | Uhrzeit | Trainingsort | Anmerkung |
|--|---------------------------------------|--|---|
| Montag | | | |
| Funktionelle Fitness | 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) | 16.03. – 08.06.2026 Anmeldung erforderlich |
| Dienstag | | | |
| MAusZeit/ Bewegte Pause | 12:30 - 13:00 | Launch Meeting - Zoom | |
| 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 | 16:00 – 17:00 | Gymnastikraum Rathaus Barmen (C-465) | |
| Mobility-Stretch-Relax | 16:30 - 17:30 | ETG Gymraum Hesselberg | |
| 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 | | | |
| Yoga | 16:30 - 17:30 und 17:45 - 18:45 | Gymnastikraum Rathaus Barmen (C-465) | Für Wieder- und Neueinsteiger |

| | | | |
|--------------------------|---------------|---------------------------------|------------------------------|
| 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 |
| Tanzen Anfänger | 19:00 - 20:30 | 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.