

Am Toelleturm findet von 12: 00 Uhr bis 17 Uhr ein Markt der Möglichkeiten statt.

Neben den Spielmöglichkeiten für Kinder bieten wir und unsere Partner z.B. einen Prothesenlauf oder eine Fahrt mit dem Velotaxi und ganz Vieles mehr.

Der Toelleturm kann im gesamten Zeitraum bestiegen werden.

Für das leibliche Wohl mit Essen und Getränken ist auch gesorgt.

Ab 16 Uhr kann jeder an Schnuppereinheiten von Funktionsgymnastik, Lachyoga und Zumba teilnehmen.

Wander- und Radreise im Herbst 2023

Sorglos-Gesamtpakete an die schöne Algarve

Wuppervital plant in diesem Jahr das Angebot der letzten Jahre zu wiederholen und bietet Euch einen Aktivurlaub mit Reinhold und Susana an der herrlichen Landschaft an der Südküste Portugals an. Motiviert durch den steten Blick auf den Atlantik, der frischen Luft um die Nase und den letzten angenehmen Sonnenstrahlen im Jahr, geht es los, um mit viel Spaß und Bewegung das Umfeld der Steilküste mit den wunderschönen Buchten abseits der ausgetretenen Touristenpfade zu erkunden.

Bei der **Radwoche**

vom 14.10. bis 21.10. werden fünf geführte Fahrradtouren auf von uns zur Verfügung gestellten MTB's, auf zumeist geteerten Straßen, mit einer Tour Länge von ca. 30 – 50 Kilometer angeboten.



Bei der **Wanderwoche**

vom 29.10. bis 5.11. gibt es die Möglichkeit an fünf geführten Wanderungen teilzunehmen, die sich auf ca. 10 Kilometer beschränken und Euch die Besonderheiten der Algarve, abseits der ausgetretenen Touristenpfade zeigen werden.

Für beide Wochen gilt, dass für alle Touren Lunchpakete und Wasser inkludiert sind und abends erwartet euch jeweils ein Essen in verschiedenen typischen portugiesischen Restaurants.

Euer Hotel liegt im schönen Küstenort Lagos, mit seinen netten Menschen, Restaurants und toller Atmosphäre was einen optimalen Urlaubsort wiedergibt und gleichzeitig auch Ausgangspunkt zu den Touren sein wird.

Eure Unterkunft ist das 4 Sterne Hotel Tivoli.

Die **Fahrradwoche** kostet im Doppelzimmer ca. 1.486 €/Pers (ca. 1.868 € im Einzelzimmer)

Die **Wanderwoche** kostet im Doppelzimmer ca. 1.168 €/Pers (ca. 1.374 € im Einzelzimmer)

In den Preisen sind Flug,- Hotel,- Vollverpflegung und Tourenkosten enthalten.

Die genauen Tourenbeschreibungen und Leistungsverzeichnisse könnt Ihr bei Interesse unter info@wuppervital.de anfordern.

Neues aus den Gruppen:

- Durch ihren ganz tollen Einsatz ist es Eva Maria Rinke gelungen ihre Gruppe „Deutsch geht gut“ im Botanischen Garten auf der Hardt ins Rampenlicht zu stellen. Verschiedene Medien haben sehr gute Werbung gemacht und Eva Maria hat durch ihre aufgebauten Kontakte auf der Hardt den passenden Rahmen geschaffen.
- Auch Jaqueline Gradtke als engagierte Zumbatrainerin hat an erster Stelle für die Ukrainerinnen schnell eine sehr gut funktionierende Donnerstagsgruppe in der Krawatte in Heckinghausen auf die Beine gestellt und hilft so, den Alltag der Flüchtlinge etwas erträglicher zu gestalten.
- Die Dienstag Gehen/Walken Gruppe von Susanne und Sabine hat in den Sommermonaten einen neuen Treffpunkt. Um 18:30 geht es am Bismarckturm auf der Hardt (Linie 643 Haltestelle Bismarckturm) mit 15 Min Mobilisations- und Bewegungstraining los. Anschließend wird auf der Hardt eine dreiviertel Stunde gewalkt. Zum Schluss wird natürlich wie immer noch eine Dehnungseinheit angehängen. Diese Gruppe freut sich sehr über neue Teilnehmer.

So könnten wir jetzt viele positive weitere Berichte von den anderen Gruppen bringen und sind sehr dankbar, soviel Positives weitergeben zu können. Das werden wir je nach Aktualität sicher bei den nächsten News auch einbringen. Gerne würden wir auch Berichte, die von den TrainerInnen kommen hier veröffentlichen.

Termine zum Vormerken:

4. Juni: Tag des guten Lebens in Oberbarmen / Wichlinghausen mit Beteiligung von Wuppervital

26. August: Beuthel Sommerfest am Erich Höpner Ring mit Beteiligung von Wuppervital

23. September: Herbstfest von Wuppervital am Naturerlebnisgelände/Spielplatzhaus am Reppkotten mit Wandern, Gehen, Radeln, Grillen etc....

31. Dezember: Bewegender Jahresabschluss von Wuppervital an der Nordbahntrasse (Polick / Eskesberg)

Für alle Termine werden noch ein paar **Mitstreiter** / **Helfer** benötigt. Bitte sprecht uns an, ob und wo Ihr unterstützen wollt.

Wir von Wuppervital freuen uns auf alle zusätzlichen Aktivitäten, die unabhängig von den tollen Gruppen auch weitere TeilnehmerInnen zusammenführen und so unser Motto: **Bewegung mit Begegnung** aktiv unterstützen.

Das gesamte Wuppervital Team