

### Allgemeine Hinweise:

- Orientieren Sie sich an den Treffpunkten, markiert sind diese durch Beachflags.
- Vor Ort befinden sich keine Duschen, Umkleiden und Toiletten.
- Kommen Sie in Freizeit-/Sportkleidung, in der Sie sich gut bewegen können.
- Je nach Angebot sind eine Isomatte/Handtuch und ein Getränk sinnvoll.
- Kinder unter 14 Jahren kommen bitte in Begleitung eines Erwachsenen.
- Der Einstieg ist jederzeit möglich.
- Nehmen Sie an den Sportangeboten nur teil, wenn Sie sich gesund und fit fühlen.
- Kontaktieren Sie ggfs. Ihren Hausarzt, wenn Sie lange keinen Sport getrieben haben oder an chronischen Erkrankungen leiden.
- Kurzfristige Absagen sind z.B. aufgrund des Wetters möglich, bitte informieren Sie sich aktuell auf unserer Internetseite.

### Bildrechte:

Während der Sportangebote werden eventuell Foto- und Videoaufnahmen angefertigt. Hierbei steht das Sportereignis im Vordergrund und nicht einzelne Personen. Wenn bereits veröffentlichte Aufnahmen wieder entfernt werden sollen, wenden Sie sich bitte an uns oder schreiben Sie eine E-Mail an [sport-im-park@stadt.wuppertal.de](mailto:sport-im-park@stadt.wuppertal.de).

### Haftung:

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Eine Haftung für den Verlust oder die Beschädigung von Eigentum der Kursteilnehmer\*innen wird ausgeschlossen.

### Versicherung:

Mit der Teilnahme wird ausdrücklich auf sämtliche Ansprüche aus Schadensfällen, Verletzungen und Folgeschädigungen verzichtet.

Wir danken allen Unterstützern und den teilnehmenden Vereinen. Wir freuen uns auf eine bewegte Zeit!



Machen Sie mit!

Alle Informationen erhalten Sie unter:  
[www.wuppertal.de/sport-im-park](http://www.wuppertal.de/sport-im-park)

Ihre Ansprechpartnerinnen:

**SportBildungswerk**

**Janina Busse**

Telefon 0163-6918298

E-Mail [busse@sbw-bergischland.de](mailto:busse@sbw-bergischland.de)

**Sport- und Bäderamt**

**Désirée Richter**

Telefon 0202 563-2034

E-Mail [desiree.richter@stadt.wuppertal.de](mailto:desiree.richter@stadt.wuppertal.de)

Unsere Partner:



01.07.–25.08.2024



**SPORT IM PARK IST...**  
**KOSTENLOS, UNVERBINDLICH,**  
**FÜR MENSCHEN JEDEN ALTERS**

STADT WUPPERTAL /  
SPORT-UND BÄDERAMT

SBW NRW  
SPORTBILDUNGSWERK

Stadtsportbund  
Wuppertal e.V.

WUPPERTAL MARKETING

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON

Sparkasse  
Wuppertal

BERGISCHE  
KRANKENKASSE

KNIPEX

## PROGRAMM: 01.07.–25.08.2024

### MONTAGS

- 18.00–19.00 Uhr **Fit for all**  
ÜL: Britta, Tanja und Angelika,  
Nützenberger TV, Kaiserhöhe,  
Weyerbuschturm, ZG: Erwachsene, Ü60
- 18.00–19.30 Uhr **Line Dance 1\***  
ÜL: Kathrin und Lisa, SSG Wuppertal, Nord-  
bahntrasse, Loher Bahnhof, ZG: offen für alle
- 18.00–19.00 Uhr **Wasserball\***  
ÜL: Andreas und Peter,  
WSG FSW Neuenhof, Freibad Neuenhof,  
Eingang, ZG: Kinder/Jugendliche
- 19.00–20.00 Uhr **Konditionstraining**  
ÜL: Isabel, VSTV Vohwinkel, Corneliuspark 1,  
ZG: offen für alle
- 19.00–20.30 Uhr **Selbstsicher-Selbstverteidigung für Frauen 1**  
ÜL: Christian, Judo Club Wuppertal, Hardt,  
Elisenturm, ZG: Jug./ju. Erw. & Erw.

### DIENSTAGS

- 10.00–11.00 Uhr **Fußball inklusiv**  
ÜL: Kathi und Oggy, Lebenshilfe, Sportplatz  
Heidestr. 72, ZG: Erwachsene
- 17.00–19.00 Uhr **Kanu 1\***  
ÜL: Philipp, ESV Wuppertal Ost,  
Bootshaus ESV Wuppertal Ost, ZG: Kinder
- 17.00–18.00 Uhr **Boxen\***  
ÜL: Werner, Fight Club Wuppertal,  
Corneliuspark, ZG: offen für alle
- 18.00–19.00 Uhr **Erlebnis Nordic Walking/Parkwalk\***  
ÜL: Susanne und Sabine, Wuppervital,  
Burgholz und Mirker Hain, ZG: offen für alle
- 18.30–19.30 Uhr **Pound Rockout**  
ÜL: Andreas, Nützenberger TV, Kaiserhöhe,  
Weyerbuschturm, ZG: offen für alle
- 18.30–19.30 Uhr **Boule 2**  
ÜL: Monika und Claudia, SSG Wuppertal,  
Hardt, Elisenturm, ZG: offen für alle
- 18.30–19.30 Uhr **Zumba® 2**  
ÜL: Jacqueline, Wuppervital, Nordpark,  
Mallack 1, ZG: offen für alle

### MITTWOCHS

- 10.00–11.00 Uhr **Boule 1**  
ÜL: Thomas, SSG Wuppertal, Gutenbergplatz,  
ZG: offen für alle
- 16.00–18.00 Uhr **Bogenschießen\***  
ÜL: Andreas, JBC Wuppertal, JBC-Gelände,  
Homannsdamm 30, ZG: offen für alle
- 16.00–18.00 Uhr **Intensives Bogenschießen**  
ÜL: Gerhard, ESV Wuppertal West,  
Homannstr. 33b, ZG: offen für alle
- 16.30–17.30 Uhr **Boule Petanque**  
ÜL: Ulrich, VSTV Vohwinkel, Boule-Anlage  
am VSTV-Vereinsheim, ZG: offen für alle
- 17.00–18.15 Uhr **Gute Laune Tanz Mix**  
ÜL: Uschi, Wuppervital, Vor der Unterbarmer  
Hauptkirche, ZG: offen für alle
- 17.00–19.00 Uhr **Cross Skating\***  
ÜL: Jörg, Roll dich fit, Schulhof Erich-Fried-  
Gesamtschule, ZG: offen für alle
- 17.30–19.00 Uhr **Selbstverteidigung im Alltag\***  
ÜL: Gerd und Monika, SSV Germania 1900,  
Hardt, Bismarkturm, ZG: offen für alle
- 18.00–19.00 Uhr **Line Dance 2**  
ÜL: Uschi, SV Bayer, Lienhardtplatz,  
ZG: offen für alle
- 19.00–20.00 Uhr **Tai Chi Chuan & Qi Gong**  
ÜL: Robert, Tai Chi Chuan Föderation,  
Toelleturm, Barmer Anlagen, ZG: offen für alle
- 19.30–20.30 Uhr **Fit auf der Hardt**  
ÜL: Abdelmoula, SSB/IDS, Hardt,  
Bismarkturm, ZG: offen für alle

\* Bitte Hinweise auf Internetseite beachten: Geänderte Zeiten,  
evtl. erforderliche Anmeldung oder sonstige Besonderheiten.

ÜL = Übungsleiter\*in  
ZG = Zielgruppe



### DONNERSTAGS

- 10.00–11.30 Uhr **Nordic Walking**  
ÜL: Heike, SSG Wuppertal, Wanderparkplatz  
Konradshöhe, ZG: offen für alle
- 17.00–19.00 Uhr **Kanu 2\***, ÜL: Philipp, ESV Wuppertal Ost,  
Bootshaus ESV Wuppertal Ost, ZG: Kinder
- 17.00–18.00 Uhr **Mitmachtänze**, ÜL: Uschi, Versehrtensport-  
gemeinschaft 1945, Hardt, Elisenturm,  
ZG: Erw., Ü60
- 17.30–19.00 Uhr **Fitness Frauenboxen\***  
ÜL: Maria und Olivia, BSU Wuppertal  
Hardt, Wiese am Schwabenweg,  
ZG: Jug./ju. Erw. & Erw., Ü60
- 19.00–20.00 Uhr **Zumba®1** ÜL: Jessica, Wuppervital, Hardt,  
Elisenturm, ZG: offen für alle
- 19.00–20.00 Uhr **Thai Chi**  
ÜL: Simon, Versehrtensportgemeinschaft 1945,  
Toelleturm, Barmer Anlagen,  
ZG: Jug./ju. Erw. & Erw., Ü60
- 19.00–20.30 Uhr **Selbstsicher-Selbstverteidigung für Frauen 2**  
ÜL: Christian, Judo Club Wuppertal, Hardt,  
Elisenturm, ZG: Jug./ju. Erw. & Erw.

### SAMSTAGS

- 10.00–12.00 Uhr **Bewegungstraining -Fußball**  
ÜL: Aurora, Fredderik, Gürdal und Stephan,  
Handicap-Sport Wuppertal, Sportplatz  
Heidestr. 72, ZG: offen für alle
- 11.00–12.00 Uhr **Bewegung und Spiel für Kinder**  
ÜL: NTV-Team, Nützenberger TV,  
Kaiserhöhe, Weyerbuschturm, ZG: Kinder

### SONNTAGS

- 09.00–10.00 Uhr **Anfänger-Yoga**, ÜL: Petra, SBW, Hardt,  
Bismarckturm, ZG: offen für alle
- 10.00–11.00 Uhr **Yin Yoga 1\***, ÜL: Angela, SBW, Hardt,  
Glashaus, ZG: offen für alle
- 10.15–11.15 Uhr **KIDS Yoga\***,  
ÜL: Petra, SBW, Hardt,  
Bismarckturm, ZG: Kinder und Jugendliche
- 10.30–11.30 Uhr **Yin Yoga 2**, ÜL: Fabienne und Katharina,  
SBW, Nordpark, Mallack 1, ZG: offen für alle