



SPORT IM PARK IST...

KOSTENLOS, UNVERBINDLICH, FÜR MENSCHEN JEDEN ALTERS

PROGRAMMPLAN 01.07.–25.08.2024

MONTAGS

- 17.30–20.15 Uhr **Kick-Box-Fitness 1**
ÜL: Ercan, Fit & Fight, Schenkstr.,
ZG: Ki./Jug., Erw.
- 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.
- 19.15–20.30 Uhr **Lacrosse***
ÜL: Katharina, BTV Ro.-Gra., Hardt,
Wiese am Schwabenweg., ZG: offen für alle

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,
Homannndamm 30, ZG: offen für alle
- 16.00–18.00 Uhr **Intuitives Bogenschießen**
ÜL: Gerhard, ESV Wuppertal West,
Homannstr. 33b, ZG: offen für alle
- 16.30–17.30 Uhr **Boule Pétanque**
ÜL: Ulrich, VSTV Vohwinkel, Boule-Anlage
am VSTV-Vereinsheim, ZG: offen für alle
- 17.00–18.15 Uhr **Gute Laune Tanz Mix mit***
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
- 17.30–20.15 Uhr **Kick-Box-Fitness 2**
ÜL: Ercan, Kick-Box-Fitness 2, Fit & Fight,
Schenkstr., ZG: Ki./Jug., Erw.
- 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

DONNERSTAGS

- 10.00–11.30 Uhr **Nordic Walking**
ÜL: Heike, SSG Wuppertal, Wanderparkplatz
Konradswüste, 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 **Mitmach tänze**
ÜL: Uschi, VersehrtenSportgemeinschaft 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 **Qi Gong (ehem. Thai Chi)**
ÜL: Simone, 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, Bismarkturm,
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,
Bismarkturm, ZG: Kinder und Jugendliche
- 10.30–11.30 Uhr **Yin Yoga 2**
ÜL: Fabienne und Katharina,
SBW, Nordpark, Mallack 1, ZG: offen für alle

ÜL = Übungsleiter*in
ZG = Zielgruppe

* Bitte Hinweise auf Internetseite beachten: Geänderte Zeiten,
evtl. erforderliche Anmeldung oder sonstige Besonderheiten.
www.wuppertal.de/sport-im-park