



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, 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	Mitmachtänze 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