

# PROGRAMMPLAN 28.06.–22.08.2021



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

## MONTAGS

- 16.30–17.30 Uhr **Schwitzprogramm4Kids**  
ÜL: Verschiedene, SV Bayer,  
Hardt/Treff am Elisenturm,  
ZG: Kinder/Jugendliche
- 17.15–18.30 Uhr **Outdoor Fitness\***  
ÜL: Volker, BSG Stadtverwaltung,  
Kothener Busch / Treff Parkplatz  
SP Oberbergische Str., ZG: Erwachsene
- 18.00–19.00 Uhr **Fit for All**  
ÜL: Britta, Tanja und Angelika,  
Nützenberger TV, Kaiserhöhe, Wiese am  
Weyerbuschturm, ZG: Erwachsene
- ## DIENSTAGS
- 10.30–11.30 Uhr **Dance Vibes\***  
ÜL: Julia, Barmer TV,  
Gesamtschule Ronsdorf / Treff Zufahrt Mensa,  
ZG: Kinder / Jugendliche
- 12.00–14.00 Uhr **Skaten 1\***  
ÜL: Theo und Janina, SkateFabrik,  
Skatepark Eskesberg, ZG: offen für alle
- 17.00–18.30 Uhr **Drachenboot\***  
ÜL: Karin, Verein für Kanusport,  
VfK-Bootshaus, Ackersiepen 98a, Ennepetal,  
ZG: offen für alle
- 18.00–19.00 Uhr **Boule**  
ÜL: Michael und Lothar, SSG Wuppertal,  
Kothener Wald / Treff Boulebahn  
am Spielplatz, ZG: offen für alle
- 18.00–19.00 Uhr **Zumba®**  
ÜL: Jana und Cris, SSG Wuppertal  
Nordbahntrasse Loher Bahnhof, ZG: Erwachsene
- 18.30–20.00 Uhr **Nordic-Walking 2**  
ÜL: Jörg und Frauke, Ski Club Cronenberg,  
Burgholz / Treff Bahnhof Küllenhahn,  
Sambatrasse, ZG: offen für alle

## MITTWOCHS

- 11.00–12.00 Uhr **Funktionelle Fitness\***  
ÜL: Birgit, Barmer TV,  
Barmer Anlagen / Treff Spielplatz  
Obere Lichtenplatzer Str., ZG: Ü60
- 17.00–18.00 Uhr **Strength Workout**  
ÜL: Daniel, Mutig & Stark,  
Bergisches Plateau,  
ZG: Jugendliche / junge Erwachsene
- 17.00–18.00 Uhr **New Games\***  
ÜL: Verschiedene, SV Bayer,  
Hardt / Treff am Elisenturm,  
ZG: Kinder / Jugendliche
- 18.00–19.00 Uhr **Fitness-Workout**  
ÜL: Isabel, Vohwinkeler STV,  
Corneliuspark, ZG: offen für alle
- 18.00–19.30 Uhr **Fit for Fun**  
ÜL: Manu und Tanja, SSG Wuppertal,  
Nordbahntrasse Loher Bahnhof,  
ZG: Erwachsene

## DONNERSTAGS

- 16.00–18.00 **Skaten 2\***  
ÜL: Theo und Janina, SkateFabrik,  
Vorplatz Bahnhofsdirektion, Hauptbahnhof  
ZG: offen für alle
- 17.00–18.30 Uhr **Nordic Walking 1**  
ÜL: Lothar, SSG Wuppertal,  
Kothener Busch / Treff Parkplatz  
SP Oberbergische Str., ZG: offen für alle
- 17.30–18.30 Uhr **Kickboxen**  
ÜL: Douglas, Mutig & Stark,  
Bergisches Plateau, ZG: offen für alle
- 17.30–18.30 Uhr **Hatha Yoga\***  
ÜL: Susanne, Vohwinkeler STV,  
Corneliuspark, ZG: offen für alle
- 18.00–19.00 Uhr **Fitness für Erwachsene 2\***  
ÜL: Steffi, Barmer TV,  
Barmer Anlagen / Treff Spielplatz  
Obere Lichtenplatzer Str., ZG: Erwachsene
- 18.00–19.00 Uhr **Fitness für Erwachsene 1\***  
ÜL: Lena, Barmer TV,  
Mirker Hain / Treff Westfalenweg 90,  
ZG: Erwachsene
- 18.00–19.30 Uhr **Line Dance**  
ÜL: Kathrin und Lisa, SSG Wuppertal,  
Hardt / Treff am Elisenturm, ZG: Erwachsene
- 18.00–19.30 Uhr **Parkour**  
ÜL: Sebastian, SV Bayer,  
Karlsplatz in Elberfeld,  
ZG: Jugendliche / junge Erwachsene
- 18.00–19.30 Uhr **SUP – Stand Up Paddling\***  
ÜL: Benny, Verein für Kanusport, VfK-Bootshaus,  
Ackersiepen 98a, Ennepetal, ZG: offen für alle

## FREITAGS

- 16.30–17.30 Uhr **Outdoor Inline\***  
ÜL: Dennis und Lea, Ski Club Cronenberg,  
Schulhof Hermann-Herberts-Grundschule,  
ZG: offen für alle
- 18.00–19.00 Uhr **Rund um den Ball**  
ÜL: Roger und Sören, Nützenberger TV,  
Kaiserhöhe, Fußballplatz,  
ZG: Kinder / Jugendliche
- 18.00–19.00 Uhr **Crossboccia**  
ÜL: Brian, SV Bayer, Vorplatz Haus der  
Jugend in Elberfeld, ZG: offen für alle

## SAMSTAGS

- 10.00–11.00 Uhr **Bewegung und Spiel für Kinder**  
ÜL: Alexandra, Anja, Dennis und Annegret,  
Nützenberger TV, Kaiserhöhe, Platz am  
Weyerbuschturm, ZG: Kinder / Jugendliche
- 12.00–14.00 Uhr **XXL-Dart**  
ÜL: Dirk, DSC Heckinghausen,  
Bergisches Plateau, ZG: offen für alle

ÜL = Übungsleiter\*in

ZG = Zielgruppe

\* Bitte Hinweise auf Internetseite beachten: Veränderter Zeitraum, Anmeldung erforderlich oder sonstige Besonderheiten.  
[www.wuppertal.de/sport-im-park](http://www.wuppertal.de/sport-im-park)