



SPORT IM PARK IST...

KOSTENLOS, UNVERBINDLICH, FÜR MENSCHEN JEDEN ALTERS

PROGRAMMPLAN
20.06.–14.08.2022

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,
Nordbahntrasse, Loher Bahnhof,
ZG: Erwachsene, Ü60
- 18.30–19.30 Uhr **Aktiv & Fit von Kopf bis Fuß**
ÜL: Baker, SSB/IDS,
Platz der Republik,
ZG: Erwachsene
- 19.15–20.45 Uhr **Indiaca**
ÜL: Claudia, SV Bayer, Bergisches Plateau,
ZG: Erwachsene, Ü60

DIENSTAGS

- 09.00–10.00 Uhr **Walk & Work***
ÜL: Sigrun, Vohwinkeler STV,
Nordbahntrasse/Treff Skatepark
Homandamm, Herderstr. 2a,
ZG: Erwachsene, Ü60
- 09.00–10.00 Uhr **Funktionsgymnastik „inklusiv“**
ÜL: Viola, Wuppervital, Corneliuspark,
ZG: Erwachsene, Ü60
- 10.00–11.00 Uhr **Fußball „inklusiv“ 1**
ÜL: Sebastian, Lebenshilfe,
Sportplatz Hauptstraße (Cronenberger SC),
ZG: offen für alle
- 17.00–18.30 Uhr **Drachenboot***
ÜL: Karin und Adi, Verein für Kanusport,
VfK Bootshaus, Ackersiepen 98a, Ennepetal,
ZG: offen für alle
- 18.00–19.00 Uhr **Zumba® 1**
ÜL: Jana, SSG Wuppertal,
Hardt/Treff Elisenturm,
ZG: Erwachsene, Ü60

DIENSTAGS

- 18.30–20.00 Uhr **Nordic-Walking 2**
ÜL: Jörg und Frauke, Ski Club Cronenberg,
Sambatrasse/Burgholz/
Treff Bahnhof Küllenhahn, ZG: offen für alle
- 19.00–20.00 Uhr **Pound**
ÜL: Andreas, Nützenberger TV,
Kaiserhöhe, Weyerbuschturm,
ZG: offen für alle

MITTWOCHS

- 16.30–17.30 Uhr **Boule Pétanque**
ÜL: Ulrich & Team, Vohwinkeler STV
Boule-Anlage VSTV, Zur Waldkampfbahn 100,
ZG: offen für alle
- 18.00–19.00 Uhr **Line Dance 2***
ÜL: Lisa, SV Bayer, Lienhardtplatz,
ZG: offen für alle
- 18.00–19.30 Uhr **Fit for Fun**
ÜL: Manuela und Tanja, SSG Wuppertal,
Nordbahntrasse, Loher Bahnhof,
ZG: Erwachsene, Ü60
- 19.30–20.30 Uhr **Fitness-Workout**
ÜL: Isabel, Vohwinkeler STV,
Corneliuspark, ZG: Erwachsene, Ü60
- 18.30–19.45 Uhr **Fit in den Sommer**
ÜL: Abdelmoula, SSB/IDS,
Platz der Republik,
ZG: Erwachsene, Ü60

DONNERSTAGS

- 17.00–18.30 Uhr **Nordic Walking 1**
ÜL: Lothar, SSG Wuppertal, Kothener Busch/
Treff: Schluchtstr., KGV, ZG: offen für alle
- 19.00–20.00 Uhr **Dance-Fitness**
ÜL: Eva, SSG Wuppertal,
Hardt/Treff Elisenturm, ZG: offen für alle
- 18.30–19.30 Uhr **Zumba® 2**
ÜL: Jessica, Wuppervital,
Bergisches Plateau, ZG: offen für alle
- 19.00–20.30 Uhr **Jiu-Jitsu**
ÜL: Christian, Judo-Club Wuppertal,
Hardt/Treff Elisenturm, ZG: Jug./ju. Erw. & Erw.

FREITAGS

- 16.00–17.30 Uhr **Outdoor Inline***
ÜL: Dennis und Lea, Ski-Club Cronenberg,
Schulhof Hermann-Herberts-Grundschule,
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

SAMSTAGS

- 10.00–11.00 Uhr **Bewegung und Spiel für Kinder**
ÜL: Alexandra, Anja, Dennis und Annegret,
Nützenberger TV, Kaiserhöhe,
Weyerbuschturm, ZG: Kinder
- 10.00–13.00 Uhr **Fußball „inklusiv“ 2**
ÜL: Stephan, Aurora, Gürdal und Frederik,
Handicap-Sport Wuppertal,
Hardt/Treff Elisenturm, ZG: offen für alle
- 11.30–13.30 Uhr **Rollstuhlbasketball***
ÜL: Abraham, Handicap-Sport Wuppertal,
TH Bundesallee/Aue, ZG: offen für alle

SONNTAGS

- 11.00–12.00 Uhr **FunRun**
ÜL: Alrun, Wuppervital, Nordbahntrasse/
Treff Unterer Dorrenberg 15, ZG: offen für alle
- 11.00–13.30 Uhr **MountainBike***
ÜL: Jörg und Johannes, Wuppervital,
Scharpenacken/Treff Beuthel Vital-Punkt,
Erich-Hoepner-Ring 1, ZG: Jug./ju. Erw. & Erw.
- 15.00–17.00 Uhr **Jugger***
ÜL: Daniel & Team, Jugger Wuppertal,
Hardt/Treff Elisenturm, ZG: Jug./ju. Erw. & Erw.