



SPORT IM PARK IST...

KOSTENLOS, UNVERBINDLICH, FÜR MENSCHEN JEDEN ALTERS

PROGRAMMPLAN 19.06.–13.08.2023

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: Jug/ju. Erw. & Erw., Ü60

DIENSTAGS

09.00–10.00 Uhr **Walk & Work***
ÜL: Andrea, Vohwinkeler STV,
Nordbahntrasse, Skatepark
Homannndamm, Herderstr. 2a,
ZG: Jug/ju. Erw. & Erw., Ü60

10.00–11.00 Uhr **Fußball inklusiv**
ÜL: Katharina und Oguzhan, Lebenshilfe,
Sportplatz Hauptstraße (Cronenberger SC),
ZG: offen für alle

17.00–18.30 Uhr **Drachenboot***
ÜL: VfK-Team, Verein für Kanusport,
VfK Bootshaus, Ackersiepen 98a, Ennepetal,
ZG: offen für alle

17.00–18.00 Uhr **Boxen**
ÜL: Werner, Fight Club Wuppertal,
Corneliuspark, ZG: offen für alle

18.00–19.00 Uhr **Boule**
ÜL: Michael und Wojtek, SSG Wuppertal,
Hardt, Elisenturm,
ZG: Jug/ju. Erw. & Erw., Ü60

18.00–19.00 Uhr **Zumba® 1**
ÜL: Jana, SSG Wuppertal,
Hardt, Elisenturm, ZG: Erwachsene, Ü60

18.30–19.30 Uhr **Pound**
ÜL: Andreas, Nützenberger TV,
Kaiserhöhe, Weyerbuschturm,
ZG: offen für alle

MITTWOCHS

16.00–18.00 Uhr **Bogenschießen***
ÜL: Andreas, JBC Wuppertal,
JBC-Gelände, Homannndamm 30,
ZG: offen für alle

16.30–17.30 Uhr **Boule Pétanque**
ÜL: Ulrich, Vohwinkeler STV,
Boule-Anlage am VSTV-Vereinsheim,
ZG: offen für alle

17.00–18.00 Uhr **Yin Yoga 1***
ÜL: Angela, SSB/IDS, Höhenstr. 37a,
Rasenfläche neben Spk., ZG: offen für alle

17.30–19.00 Uhr **DJU-SU***
ÜL: Gerd und Monika, SSV Germania,
Sportplatz Oberbergische Str.,
ZG: Erwachsene

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: Livia und Manu, SSG Wuppertal,
Nordbahntrasse, Loher Bahnhof,
ZG: offen für alle

18.30–20.00 Uhr **Fit in den Sommer**
ÜL: Abdelmoula, SSB/IDS,
Hardt, Bismarkturm, ZG: offen für alle

18.30–20.00 Uhr **Nordic Walking**
ÜL: Jörg und Frauke, SSB/IDS,
Sambatrass bei Knipex, ZG: offen für alle

19.00–20.00 Uhr **Tai Chi Chuan & Qi Gong**
ÜL: Robert, Tai Chi Chuan Föderation
Rhein-Wupper, Toelleturm,
ZG: offen für alle

DONNERSTAGS

17.30–19.00 Uhr **Fitness Frauenboxen***
ÜL: Maria und Olivia, BSU Wuppertal,
Hardt, Wiese am Schwabenweg,
ZG: Jug/ju. Erw. & Erw., Ü60

~~18.00–19.00 Uhr~~ **Hatha Yoga**
~~ÜL: Eva, SSG Wuppertal, Uellenberg-Park,
ZG: offen für alle~~

18.30–20.00 Uhr **Capoeira**
ÜL: Sascha, Kult-Sport,
Hardt, Bismarkturm,
ZG: offen für alle

19.00–20.00 Uhr **Cardio/Body Workout***
ÜL: Stefanie, Barmer TV, Barmer Anlagen,
Nähe Clemens-Artmeier-Platz,
ZG: offen für alle

19.00–20.00 Uhr **Thai Chi**
ÜL: Simone, Versehrtensportgemeinschaft
1945, Toelleturm, Barmer Anlagen,
ZG: Jug/ju. Erw. & Erw., Ü60

19.00–20.30 Uhr **Jiu-Jitsu**
ÜL: Christian, Judo Club Wuppertal,
Hardt, Elisenturm,
ZG: Jug/ju. Erw. & Erw.

20.00–21.00 Uhr **Zumba® 2**
ÜL: Jessica, Wuppervital,
Hardt, Elisenturm,
ZG: offen für alle

FREITAGS

08.00–09.00 Uhr **Frühspaziergang**
ÜL: Viola, Wuppervital, Schwebbahnhof
Vohwinkel, ZG: offen für alle

SAMSTAGS

10.00–11.00 Uhr **Bewegung und Spiel für Kinder**
ÜL: NTV-Team, Nützenberger TV,
Kaiserhöhe, Weyerbuschturm,
ZG: Kinder

~~10.00–11.00 Uhr~~ **Dance-ins-Wochenende**
~~ÜL: Eva, SSG Wuppertal, Uellenberg-Park,
ZG: offen für alle~~

10.00–12.00 Uhr **Fußball/Koordination**
ÜL: Aurora, Fredderik, Gürdal und Stephan,
Handicap-Sport Wuppertal,
Hardt, Elisenturm,
ZG: offen für alle

11.00–13.00 Uhr **Cross Skating***
ÜL: Jörg, Roll dich fit,
Hardt, Bismarkturm (Parkplatz),
ZG: offen für alle

SONNTAGS

10.30–11.30 Uhr **Yin Yoga 2***
ÜL: Angela, SSB/IDS, Hardt, Glashaus,
ZG: offen für alle

11.00–12.00 Uhr **FunRun**
ÜL: Alrun, Wuppervital, Nordbahntrasse,
Unterer Dorrenberg 15,
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