



# SPORT IM PARK IST...

## KOSTENLOS, UNVERBINDLICH, FÜR MENSCHEN JEDEN ALTERS

# PROGRAMMPLAN 07.07.–31.08.2025

| MONTAGS         |                                                                                                                                                     |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.00–11.15 Uhr | <b>Fußball inklusiv*</b><br>ÜL: Kathi und Christa, Lebenshilfe,<br>Sportplatz Heidestr. 72, ZG: Erwachsene                                          |
| 16.00–17.15 Uhr | <b>Yoga für Jugendliche*</b><br>ÜL: Angela, SBW, Hardt: Wiese vor den<br>Glashäusern, ZG: Jugendliche                                               |
| 18.00–19.00 Uhr | <b>Fit for all</b><br>ÜL: Tanja, Britta und Angelika, NTV,<br>Weyerbuschturm, ZG: Erwachsene/Ü60                                                    |
| 18.00–19.00 Uhr | <b>Boule 1</b><br>ÜL: Claudia, SSG Wtal, Hardt: Elisenturm,<br>ZG: offen für alle                                                                   |
| 18.00–19.00 Uhr | <b>Tabata Intervalltraining*</b><br>ÜL: Nicole, SV Bayer, Hardt: Wiese am<br>Schwabenweg, ZG: offen für alle                                        |
| 18.00–19.30 Uhr | <b>Line-Dance 1*</b><br>ÜL: Kathrin und Lisa, SSG Wtal,<br>Loher Bahnhof, ZG: offen für alle                                                        |
| 19.00–20.00 Uhr | <b>Faszien meets Pilates*</b><br>ÜL: Nicole, SV Bayer, Hardt: Wiese am<br>Schwabenweg, ZG: offen für alle                                           |
| 19.00–20.30 Uhr | <b>Fühl Dich sicher – sei kein Opfer! 1</b><br>ÜL: Christian, Judo-Club, Hardt: Elisenturm,<br>ZG: Jugendliche/Erw.                                 |
| 19.30–20.30 Uhr | <b>Gesund und fit</b><br>ÜL: Nico und VSTV-Team, VSTV,<br>Lienhardplatz, ZG: Jugendliche/Erw./Ü60                                                   |
| DIENSTAGS       |                                                                                                                                                     |
| 10.00–11.00 Uhr | <b>Bewegung mit Spaß für Kinder</b><br>ÜL: Huda, NTV, Weyerbuschturm,<br>ZG: Kinder                                                                 |
| 17.00–19.00 Uhr | <b>Kanu 1*</b><br>ÜL: Philipp, ESV Ost, Bootshaus ESV Ost:<br>Ackersiepen 98d, Beyenburger Stausee,<br>ZG: Kinder                                   |
| 18.00–19.00 Uhr | <b>Zumba® 1</b><br>ÜL: Jana, SSG Wtal, Hardt: Elisenturm,<br>ZG: offen für alle                                                                     |
| 18.00–19.00 Uhr | <b>Yoga im Stadion</b><br>ÜL: Daani, WSV, Stadion: Eingang,<br>ZG: offen für alle                                                                   |
| 18.00–19.30 Uhr | <b>Erlebnis Nordic Walking/Parkwalk</b><br>ÜL: Andrea und Susanne, Wuppervital,<br>Wanderparkplatz Funkturm: Westfalenweg 69,<br>ZG: offen für alle |
| 18.30–19.30 Uhr | <b>Pound Rockout</b><br>ÜL: Andreas, NTV, Weyerbuschturm,<br>ZG: offen für alle                                                                     |

| MITTWOCHS       |                                                                                                                                                 |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16.00–18.00 Uhr | <b>Intuitives Bogenschießen</b><br>ÜL: Gerhard, ESV West, Homannstr. 33b,<br>ZG: offen für alle                                                 |
| 16.30–17.30 Uhr | <b>Boule Pétanque</b><br>ÜL: Detlef, VSTV, VSTV-Bouleanlage:<br>Waldkampfbahn 100, ZG: offen für alle                                           |
| 17.00–18.00 Uhr | <b>Cross-Skating*</b><br>ÜL: Jörg, RollDichFit, Schulhof Erich-Fried-<br>Gesamtschule, ZG: Jugendliche/Erw./Ü60                                 |
| 17.30–19.00 Uhr | <b>Selbstverteidigung und -behauptung<br/>im Alltag*</b><br>ÜL: Monika und Gerd, SSV Germania, Hardt:<br>Bismarckturm, ZG: Jugendliche/Erw./Ü60 |
| 18.00–19.00 Uhr | <b>Line-Dance 2</b><br>ÜL: Lisa und Uschi, SV Bayer, Lienhardplatz,<br>ZG: offen für alle                                                       |
| 18.00–19.00 Uhr | <b>Fit and stretch</b><br>ÜL: Josée, ASV, Barmer Anlagen: Wiese<br>Nähe Dicke-Ibach-Treppe, ZG: offen für alle                                  |
| 18.00–19.30 Uhr | <b>Drachenboot</b><br>ÜL: Monika, ESV Ost, Bootshaus ESV Ost:<br>Ackersiepen 98d, Beyenburger Stausee<br>ZG: Jugendliche/Erw./Ü60               |
| 19.00–20.00 Uhr | <b>Fit an der Bank</b><br>ÜL: Coco, Wuppervital, Barmer Anlagen:<br>Eingang Waldemarstr., ZG: offen für alle                                    |
| 19.00–20.00 Uhr | <b>Zumba® 2</b><br>ÜL: Melanie, SV Bayer, Corneliuspark,<br>ZG: offen für alle                                                                  |
| 19.00–20.00 Uhr | <b>Tai Chi Chuan &amp; Qigong</b><br>ÜL: Luoke, Simone und Robert, Tai Chi<br>Förderung, Toelleturm, ZG: offen für alle                         |
| 19.00–20.00 Uhr | <b>Gesunder Körper</b><br>ÜL: Abdelmoula, SBW, Hardt: Bismarckturm,<br>ZG: offen für alle                                                       |
| 19.00–20.00 Uhr | <b>Zumba® 3</b><br>ÜL: Jacqueline, Wuppervital,<br>Platz der Republik, ZG: offen für alle                                                       |

| DONNERSTAGS     |                                                                                                                                |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16.00–18.00 Uhr | <b>Bogenschießen*</b><br>ÜL: Andreas, JBC, JBC-Parcour:<br>Homandamm 30, ZG: offen für alle                                    |
| 16.00–18.30 Uhr | <b>Boule 3</b><br>ÜL: Mario, ESV West, Bouleanlage des ESV<br>West: Homannstr. 33b, ZG: offen für alle                         |
| 16.15–18.45 Uhr | <b>Crossboule</b><br>ÜL: Wolfgang, ESV West, Parkanlage des<br>ESV West, ZG: offen für alle                                    |
| 16.30–18.00 Uhr | <b>Mitmachtänze: Tanz mit – bleib fit!</b><br>ÜL: Uschi, VSG, Hardt: Elisenturm,<br>ZG: Jugendliche/Erw./Ü60                   |
| 17.00–19.00 Uhr | <b>Kanu 2*</b><br>ÜL: Philipp, ESV Ost, Bootshaus ESV Ost:<br>Ackersiepen 98d, Beyenburger Stausee,<br>ZG: Kinder              |
| 17.00–19.00 Uhr | <b>Boule 2</b><br>ÜL: Thomas, SSG Wtal, Platz der Republik,<br>ZG: offen für alle                                              |
| 19.00–20.00 Uhr | <b>Qigong für alle</b><br>ÜL: Simone, VSG, Toelleturm,<br>ZG: offen für alle                                                   |
| 19.00–20.00 Uhr | <b>Zumba® 4</b><br>ÜL: Jessica, Wuppervital, Hardt: Elisenturm,<br>ZG: offen für alle                                          |
| 19.00–20.30 Uhr | <b>Fühl Dich sicher – sei kein Opfer! 2</b><br>ÜL: Christian, Judo-Club, Hardt: Elisenturm,<br>ZG: Jugendliche/Erw.            |
| FREITAGS        |                                                                                                                                |
| 10.00–11.15 Uhr | <b>Qigong – Gesunderhaltung und<br/>Wohlbefinden</b><br>ÜL: Robert, Tai Chi Föderation, Toelleturm,<br>ZG: offen für alle      |
| 18.00–19.00 Uhr | <b>Ganzkörper-Workout</b><br>ÜL: Regina, BTV, Barmer Anlagen –<br>Nähe Spielplatz Obere Lichtenplatzer Str.,<br>ZG: Erwachsene |
| 18.30–19.30 Uhr | <b>Tchoukball</b><br>ÜL: Leon, CTG, Von-der-Heydt-Park,<br>ZG: offen für alle                                                  |

| SAMSTAGS        |                                                                                                                                             |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09.00–10.00 Uhr | <b>Yoga</b><br>ÜL: Fabienne, SBW, BOB Campus:<br>Dachterrasse, ZG: offen für alle                                                           |
| 10.00–12.00 Uhr | <b>Bewegungstraining</b><br>ÜL: Stephan, Aurora, Gürdal und Fredderik,<br>Handicap Sport Wtal, SP Heidestr. 72,<br>ZG: offen für alle       |
| 11.00–12.00 Uhr | <b>Spiel, Tanz und Bewegung für Kinder</b><br>ÜL: Regina, BTV, Barmer Anlagen –<br>Nähe Spielplatz Obere Lichtenplatzer Str.,<br>ZG: Kinder |
| 11.00–12.00 Uhr | <b>KIDS Yoga</b><br>ÜL: Petra, SBW, Hardt: Bismarckturm,<br>ZG: Kinder                                                                      |
| 12.00–13.00 Uhr | <b>Yoga für Anfänger inklusiv</b><br>ÜL: Petra, SBW, Hardt: Bismarckturm,<br>ZG: offen für alle                                             |
| SONNTAGS        |                                                                                                                                             |
| 10.30–11.30 Uhr | <b>Hatha Yoga</b><br>ÜL: Katharina, SBW, Nordpark: Wildgehege/<br>Brunnen, ZG: offen für alle                                               |
| 11.00–12.00 Uhr | <b>Tabata</b><br>ÜL: Regina, BTB, Barmer Anlagen –<br>Nähe Spielplatz Obere Lichtenplatzer Str.,<br>ZG: Erwachsene                          |

ÜL = Übungsleiter\*in  
ZG = Zielgruppe

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