



# SPORT IM PARK IST...

## KOSTENLOS, UNVERBINDLICH, FÜR MENSCHEN JEDEN ALTERS

# PROGRAMMPLAN 13.07.–06.09.2026

### MONTAGS

- 10.45–11.45 Uhr Fußball inklusiv\***  
ÜL: Kathi und Christa, Lebenshilfe, Sportplatz Heidestr. 72
- 12.30–13.30 Uhr Walk & Talk**  
ÜL: Inge, Wuppervital, Ohligsmühle: Schwebebahnhaltestelle
- 17.30–18.30 Uhr Freiluft-Fitness\***  
ÜL: Matthaues, Wuppervital, Nordbahntrasse: Ottenbrucher Bahnhof
- 18.00–19.00 Uhr Pilates**  
ÜL: Helen, ASV, Nordpark, Brunnen
- 18.00–19.00 Uhr Fit for all**  
ÜL: Britta, Tanja und Angelika, NTV, Weyerbuschturm
- 18.00–19.00 Uhr Line Dance 1**  
ÜL: Kathrin, SSG Wtal, Loher Bahnhof
- 18.00–19.30 Uhr Boule 1**  
ÜL: Claudia, SSG Wtal, Wernerstraße 33, Innenhof
- 18.30–19.30 Uhr Yoga-Vital\***  
ÜL: Daani, Wuppervital, Nordbahntrasse: Ottenbrucher Bahnhof
- 18.30–20.00 Uhr Jiu-Jitsu-Selbstverteidigung 1**  
ÜL: Christian, Judo-Club, Hardt, Bismarckturm

### DIENSTAGS

- 16.30–18.00 Uhr Boule Pétanque**  
ÜL: Oliver, VSTV, VSTV-Bouleanlage, Zur Waldkampfbahn 100
- 17.00–19.00 Uhr Schach**  
ÜL: Rüdiger, ESG1851, Freizeitpark Fischertal, Biergarten
- 17.00–19.00 Uhr Kanu 1\***  
ÜL: Philipp, ESV Ost, Bootshaus ESV Ost, Ackersiepen 98d, Beyenburger Stausse
- 18.00–19.00 Uhr Line Dance 2\***  
ÜL: Lisa, SV Bayer, Lienhardtplatz
- 18.00–19.00 Uhr Yoga im Stadion\***  
ÜL: Daani, WSV, Stadion, Eingang
- 18.30–19.30 Pound Rockout**  
ÜL: Andreas, NTV, Weyerbuschturm
- 19.30–20.45 Yoga, Sonnengruß & Co\***  
ÜL: Dagmar, ATV, Von der Heydt-Park, Wetterpils

### MITTWOCHS

- 16.00–18.00 Uhr Intuitives Bogenschießen**  
ÜL: Gerhard, ESV West, Homannstr 33 b
- 16.30–17.30 Uhr Line Dance 3**  
ÜL: Uschi, VSG, Spielplatz Leibuschstr.
- 17.30–18.30 Uhr Hatha Yoga für alle Level**  
ÜL: Lena, BSG Stadtverwaltung, Scharpenacken, Scharpenacker Weg/ Adolf-Vorwerk-Str.
- 17.30–19.00 Uhr Selbstverteidigung im Alltag\***  
ÜL: Monika & Gerd, SSV Germania, Hardt, Bismarckturm
- 18.00–19.00 Uhr Tae Bo Fitness Workout**  
ÜL: Helen, ASV, Barmer Anlagen: Nähe Spielplatz Obere Lichtenplatzer Str.
- 19.00–20.00 Uhr Funktional Fitness**  
ÜL: Regina, SBW, Barmer Anlagen, Nähe Spielplatz Obere Lichtenplatzer Str.
- 19.00–20.00 Uhr Laufen für alle**  
ÜL: Abdelmoula, SBW, Weststraße 57, Richtung Pocket-Park
- 19.00–20.00 Uhr Tai Chi Chuan & Qi Gong**  
ÜL: Luo, Simone und Robert, Tai Chi Chuan Förderation, Toelleturm

### DONNERSTAGS

- 16.30–18.00 Uhr Mitmachtänze. Tanz mit – bleib fit**  
ÜL: Uschi, VSG, Hardt, Elisenturm
- 17.00–19.00 Uhr Kanu 2\***  
ÜL: Philipp, ESV Ost, Bootshaus ESV Ost, Ackersiepen 98d, Beyenburger Stausse
- 17.00–19.00 Uhr Boule 2**  
ÜL: Thomas, SSG Wtal, Platz der Republik
- 18.30–20.00 Uhr Jiu-Jitsu-Selbstverteidigung 2**  
ÜL: Christian, Judo-Club, Hardt, Bismarckturm
- 19.00–20.00 Uhr Qi Gong für alle**  
ÜL: Simone, VSG, Toelleturm
- 19.00–20.00 Uhr Zumba® 1**  
ÜL: Jessica, Wuppervital, Hardt, Elisenturm

### FREITAGS

- 10.00–11.00 Uhr Qigong – Gesunderhaltung und Wohlbefinden**  
ÜL: Robert, Tai Chi Chuan Föderation, Toelleturm
- 15.00–17.00 Uhr Action im Wasser – Wasserball für Kinder\***  
ÜL: Finn, WFW, Eigenbad Wasserfreunde, Bendahlerstr. 136
- 18.00–19.00 Uhr Tabata**  
ÜL: Regina, BTV, Barmer Anlagen, Nähe Spielplatz Obere Lichtenplatzer Str.

### SAMSTAGS

- 09.30–10.30 Embodied Yoga\***  
ÜL: Fabienne, SBW, BOB Campus, Dachterasse
- 10.00–12.00 Bewegungstraining**  
ÜL: Aurora, Freddy und Gürdal, Handicap Sport Wtal, SP Heidestr. 72
- 10.30–11.30 Zumba® 2\***  
ÜL: Ana, SBW, Hardt, Elisenturm
- 11.00–13.30 Kanu 3\***  
ÜL: Philipp, ESV Ost, Bootshaus ESV Ost, Ackersiepen 98d, Beyenburger Stausse
- 11.00–12.00 Yoga für Anfänger inklusiv\***  
ÜL: Petra, SBW, Hardt, Bismarckturm

### Sonntags

- 11.00–12.00 Uhr Ganzkörper-Workout**  
ÜL: Regina, BTV, Barmer Anlagen, Nähe Spielplatz Obere Lichtenplatzer Str.

ÜL = Übungsleiter\*in  
ZG = Zielgruppe

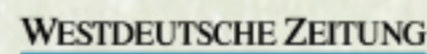
\* Bitte Hinweise auf Internetseite beachten: Geänderte Zeiten, evtl. erforderliche Anmeldung oder sonstige Besonderheiten.  
[www.wuppertal.de/sport-im-park](http://www.wuppertal.de/sport-im-park)

**Sport im Park – Auftakt:  
So., 12.07.2026 14.00 – 17.00 Uhr  
auf der Hardt/Elisenturm**

#### ORGANISATOREN



#### MEDIENPARTNER



#### MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON

