



# 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

### DIENSTAGS

- 09.00–10.00 Uhr **Walk & Work\***  
ÜL: Sigrun, Vohwinkeler STV,  
Nordbahntrasse/Treff Skatepark  
Homannndamm, Herderstr. 2a,  
ZG: Erwachsene, Ü60
- 09.00–10.00 Uhr **Funktionsgymnastik „inklusive“**  
ÜL: Viola, Wuppervital, Corneliuspark,  
ZG: Erwachsene, Ü60
- 10.00–11.00 Uhr **Fußball „inklusive“ 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,  
Sambatrass/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
- 18.20–19.20 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](http://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 „inklusive“ 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.