

### Allgemeine Hinweise:

- Orientieren Sie sich an den Treffpunkten, markiert sind diese durch Beachflags.
- Vor Ort befinden sich keine Duschen, Umkleiden und Toiletten.
- Kommen Sie in Freizeit-/Sportkleidung, in der Sie sich gut bewegen können.
- Je nach Angebot sind eine Isomatte/Handtuch und ein Getränk sinnvoll.
- Kinder unter 14 Jahren kommen bitte in Begleitung eines Erwachsenen.
- Der Einstieg ist jederzeit möglich.
- Nehmen Sie an den Sportangeboten nur teil, wenn Sie sich gesund und fit fühlen.
- Kontaktieren Sie ggfs. Ihren Hausarzt, wenn Sie lange keinen Sport getrieben haben oder an chronischen Erkrankungen leiden.
- Kurzfristige Absagen sind z.B. aufgrund des Wetters möglich, bitte informieren Sie sich aktuell auf unserer Internetseite.

### Bildrechte:

Während der Sportangebote werden eventuell Foto- und Videoaufnahmen angefertigt. Hierbei steht das Sportereignis im Vordergrund und nicht einzelne Personen. Wenn bereits veröffentlichte Aufnahmen wieder entfernt werden sollen, wenden Sie sich bitte an uns oder schreiben Sie eine E-Mail an [sport-im-park@stadt.wuppertal.de](mailto:sport-im-park@stadt.wuppertal.de).

### Haftung:

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Eine Haftung für den Verlust oder die Beschädigung von Eigentum der Kursteilnehmer\*innen wird ausgeschlossen.

### Versicherung:

Mit der Teilnahme wird ausdrücklich auf sämtliche Ansprüche aus Schadensfällen, Verletzungen und Folgeschädigungen verzichtet.

Wir danken allen Unterstützern und den teilnehmenden Vereinen. Wir freuen uns auf eine bewegte Zeit!



Machen Sie mit!

Alle Informationen erhalten Sie unter:  
[www.wuppertal.de/sport-im-park](http://www.wuppertal.de/sport-im-park)

Ihre Ansprechpartnerinnen:

**SportBildungswerk**

**Janina Busse**

Telefon 0163-6918298

E-Mail [busse@sbw-bergischland.de](mailto:busse@sbw-bergischland.de)

**Sport- und Bäderamt**

**Désirée Richter**

Telefon 0202 563-2034

E-Mail [desiree.richter@stadt.wuppertal.de](mailto:desiree.richter@stadt.wuppertal.de)

Unsere Partner:



19.06.–13.08.2023



**SPORT IM PARK IST...**  
KOSTENLOS, UNVERBINDLICH,  
FÜR MENSCHEN JEDEN ALTERS

STADT WUPPERTAL /  
SPORT- UND BÄDERAMT

SBWNRW  
DER SPORTBILDUNGSWERK

Stadtsportbund  
Wuppertal e.V.

WUPPERTAL MARKETING

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON

**BERGISCHE**  
KRANKENKASSE

## PROGRAMM: 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 Petanque**  
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,  
Sambatrasse 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

ÜL = Übungsleiter\*in  
ZG = Zielgruppe

### DONNERSTAGS

- 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, Schwebelbahnhof  
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
- 10.00–12.00 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

\* Bitte Hinweise auf Internetseite beachten: Geänderte Zeiten,  
evtl. erforderliche Anmeldung oder sonstige Besonderheiten.