



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: Matthaeus, 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 Förderung, Toelleturm

DONNERSTAGS

16.30–18.00 Uhr	Mitmach tänze. 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.
-----------------	---

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



Machen Sie mit!

Alle Informationen erhalten Sie unter:
www.wuppertal.de/sport-im-park

ORGANISATOREN



MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON



BETEILIGTE VEREINE

