

## FREITAGS

10.00–11.00 Uhr **Qigong –  
Gesunderhaltung und Wohlbefinden**  
ÜL: Robert, Thai Chi 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

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**

## 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 [janina.busse@sbw-wuppertal.de](mailto:janina.busse@sbw-wuppertal.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



**13.07.–06.09.2026**

**AUFTAKT:  
So., 12.07.2026**



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



## PROGRAMM: 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: Daniela, 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: Robert und Simone,  
 Thai Chi Föderation, 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®**  
 ÜL: Jessica, Wuppervital, Hardt, Elisenturm



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

ÜL = Übungsleiter\*in

**Machen Sie mit!**