



# Angebote Fit im Park KW 29/30



Samstag 18.07.	Sonntag 19.07.	Montag 20.07.	Dienstag 21.07.	Mittwoch 22.07.	Donnerstag 23.07.	Freitag 24.07.	Samstag 25.07.	Sonntag 26.07.
<b>Cardio-Boxing</b> 10:00-11:00 Uhr Westpark	<b>Cardio-Boxing</b> 10:00-11:00 Uhr Westpark	<b>Fitnessstraining mit dem eigenen Körpergewicht</b> 17:00-18:00 Uhr Hustadt	<b>Einführung in den Parkour</b> 10:00-11:00 Uhr Hustadt	<b>Fit mit dem Kinderwagen</b> 11:00-12:00 Uhr Stadtpark	<b>Einführung in den Parkour</b> 10:00-11:00 Uhr Hustadt	<b>Cardio-Boxing</b> 10:00-11:00 Uhr Westpark	<b>Cardio-Boxing</b> 10:00-11:00 Uhr Westpark	<b>Cardio-Boxing</b> 10:00-11:00 Uhr Westpark
<b>Fit von Kopf bis Fuß</b> 10:00-11:00 Uhr Südpark Höntrop	<b>Selbstverteidigung</b> 10:30-11:30 Uhr Volkspark Langendreer	<b>Gesundheits-Workout</b> 18:00-19:00 Uhr Haus Weitmar	<b>Sport im Freien</b> 15:30-17:00 Uhr Südpark Höntrop	<b>Stay Fit</b> 15:30-16:30 Uhr Wiesental Bochum	<b>Fit im Alter</b> 10:30-11:30 Uhr Hustadt	<b>Discgolf</b> 10:00-11:00 Uhr Volkspark Langendreer	<b>Fit von Kopf bis Fuß</b> 10:00-11:00 Uhr Südpark Höntrop	<b>Selbstverteidigung</b> 10:30-11:30 Uhr Volkspark Langendreer
<b>Street Soccer</b> 11:00-17:00 Uhr Volkspark Langendreer	<b>Cross-Boule</b> 11:00-12:00 Uhr Haus Weitmar	<b>Bootcamp</b> 18:30-19:30 Uhr Wiesental Bochum	<b>Capoeira-Kids</b> 17:00-18:00 Uhr Westpark	<b>Sport im Freien</b> 15:30-17:00 Uhr Südpark Höntrop	<b>Qi Gong</b> 17:30-18:30 Uhr Haus Weitmar	<b>Mody Training</b> 17:00-18:00 Uhr Wiesental Bochum	<b>Street Soccer</b> 11:00-17:00 Uhr Volkspark Langendreer	<b>Cross-Boule</b> 11:00-12:00 Uhr Haus Weitmar
<b>Internationale Volkloretänze</b> 16:00-17:30 Uhr Westpark		<b>Discgolf</b> 18:00-19:30 Uhr Volkspark Langendreer	<b>Faszienfitness</b> 18:00-19:00 Uhr Haus Weitmar	<b>Bootcamp Xtreme</b> 16:45-17:45 Uhr Wiesental Bochum	<b>Mody Training</b> 18:00-19:00 Uhr Wiesental Bochum	<b>Fitnessstraining mit dem eigenen Körpergewicht</b> 17:00-18:00 Uhr Hustadt	<b>Slackline</b> 12:00-15:00 Uhr Haus Weitmar	
		<b>Er&amp;Sie für Paare und Singles ab 50</b> 18:30-19:45 Uhr Südpark Höntrop	<b>Ultimate Frisbee</b> 18:30-19:30 Uhr Stadtpark Bochum	<b>Fitnessstraining mit dem eigenen Körpergewicht</b> 17:00-18:00 Uhr Hustadt	<b>Ju Jutsu</b> 18:00-19:30 Uhr Stadtpark	<b>Fitness-Yoga</b> 18:00-19:00 Uhr Haus Weitmar	<b>Internationale Volkloretänze</b> 16:00-17:30 Uhr Westpark	
			<b>Capoeira</b> 18:00-20:00 Uhr Westpark	<b>Minigolf</b> 17:00-19:00 Uhr Volkspark Langendreer	<b>Nordic-Walking</b> 18:30-19:30 Uhr Haus Weitmar	<b>Shaolin-Kempo</b> 18:00-19:30 Uhr Volkspark Langendreer		
			<b>Gymnastik für Frauen ab 40</b> 18:30-19:45 Uhr Südpark Höntrop	<b>Zumba</b> 18:00-19:00 Uhr Stadtpark Wattenscheid		<b>Capoeira</b> 18:00-20:00 Uhr Westpark		
				<b>Discgolf</b> 18:00-20:00 Uhr Volkspark Langendreer				
				<b>Judo Fitness</b> 18:30-20:00 Uhr Südpark Höntrop				
				<b>Kleinfeld-Fußball</b> 18:30-20:00 Uhr Haus Weitmar				