



Angebote Fit im Park

KW 31



Montag 27.07.	Dienstag 28.07.	Mittwoch 29.07.	Donnerstag 30.07.	Freitag 31.07.	Samstag 01.08.	Sonntag 02.08.
<u>Fitnessstraining mit dem eigenen Körpergewicht</u> 17:00-18:00 Uhr Hustadt	<u>Einführung in den Parkour</u> 10:00-11:00 Uhr Hustadt	<u>Fit mit dem Kinderwagen</u> 11:00-12:00 Uhr Stadtpark	<u>Einführung in den Parkour</u> 10:00-11:00 Uhr Hustadt	<u>Cardio-Boxing</u> 10:00-11:00 Uhr Westpark	<u>Fit von Kopf bis Fuß</u> 10:00-11:00 Uhr Südpark Höntrop	<u>Cardio-Boxing</u> 10:00-11:00 Uhr Westpark
<u>Gesundheits-Workout</u> 18:00-19:00 Uhr Haus Weitmar	<u>Sport im Freien</u> 15:30-17:00 Uhr Südpark Höntrop	<u>Stay Fit</u> 15:30-16:30 Uhr Wiesental Bochum	<u>Fit im Alter</u> 10:30-11:30 Uhr Hustadt	<u>Discgolf</u> 10:00-11:00 Uhr Volkspark Langendreer	<u>Yoga</u> 12:00-13:00 Haus Weitmar	<u>Selbstverteidigung</u> 10:30-11:30 Uhr Volkspark Langendreer
<u>Bootcamp</u> 18:30-19:30 Uhr Wiesental Bochum	<u>Capoeira-Kids</u> 17:00-18:00 Uhr Westpark	<u>Sport im Freien</u> 15:30-17:00 Uhr Südpark Höntrop	<u>Slackline</u> 12:00-15:00 Uhr Haus Weitmar	<u>Mody Training</u> 17:00-18:00 Uhr Wiesental Bochum	<u>Yoga</u> 13:30-14:30 Haus Weitmar	<u>Cross-Boule</u> 11:00-12:00 Uhr Haus Weitmar
<u>Discgolf</u> 18:00-19:30 Uhr Volkspark Langendreer	<u>Faszienfitness</u> 18:00-19:00 Uhr Haus Weitmar	<u>Bootcamp Xtreme</u> 16:45-17:45 Uhr Wiesental Bochum	<u>Qi Gong</u> 17:30-18:30 Uhr Haus Weitmar	<u>Fitnessstraining mit dem eigenen Körpergewicht</u> 17:00-18:00 Uhr Hustadt	<u>Internationale Volkloretänze</u> 16:00-17:30 Uhr Westpark	
<u>Er&Sie für Paare und Singles ab 50</u> 18:30-19:45 Uhr Südpark Höntrop	<u>Capoeira</u> 18:00-20:00 Uhr Westpark	<u>Fitnessstraining mit dem eigenen Körpergewicht</u> 17:00-18:00 Uhr Hustadt	<u>Mody Training</u> 18:00-19:00 Uhr Wiesental Bochum	<u>Fitness-Yoga</u> 18:00-19:00 Uhr Haus Weitmar		
	<u>Ultimate Frisbee</u> 18:30-19:30 Uhr Stadtpark Bochum	<u>Minigolf</u> 17:00-19:00 Uhr Volkspark Langendreer	<u>Ju Jutsu</u> 18:00-19:30 Uhr Stadtpark Bochum	<u>Shaolin-Kempo</u> 18:00-19:30 Uhr Volkspark Langendreer		
	<u>Gymnastik für Frauen ab 40</u> 18:30-19:45 Uhr Südpark Höntrop	<u>Zumba</u> 18:00-19:00 Uhr Stadtgarten Wattenscheid	<u>Nordic-Walking</u> 18:30-19:30 Uhr Haus Weitmar	<u>Capoeira</u> 18:00-20:00 Uhr Westpark		
		<u>Discgolf</u> 18:00-20:00 Uhr Volkspark Langendreer				
		<u>Judo Fitness</u> 18:30-20:00 Uhr Südpark Höntrop				
		<u>Kleinfeld-Fußball</u> 18:30-20:00 Uhr Haus Weitmar				