



Angebote im Südpark Höntrop, Treffpunkt: neben Spielplatz am Tiergehege

Angebot	Zielgruppe	Datum	Uhrzeit	Sonstiges
Judo Fitness	Jedes Alter Anfänger und Fortgeschrittene	Mittwoch: 22.07. + 29.07. + 05.08.	18:30 - 20:00Uhr	<u>Mitzubringen:</u> Sportkleidung, Getränke, Handbuch/ Isomatte
Er & Sie (Gymnastik/ Gesundheitssport)	Ab 50 Jahren Anfänger und Fortgeschrittene	Montag: 20.07. + 27.07. + 03.08.	18:30 - 19:45 Uhr	<u>Mitzubringen:</u> Wenn vorhanden: Gymnastik Matte und großes Handtuch, sonst nur Handtuch (Badetuch)
Gymnastik	Frauen ab 40 Jahren Anfänger und Fortgeschrittene	Dienstag: 21.07. + 28.07. + 04.08.	18:30 – 19:45 Uhr	<u>Mitzubringen:</u> Wenn vorhanden: Gymnastik Matte und großes Handtuch, sonst nur Handtuch (Badetuch)
Sport im Freien	60 + Anfänger	Dienstag: 21.07. + 28.07. + 04.08.	15:30 – 17:00 Uhr	<u>Mitzubringen:</u> Theraband Die Gruppe trifft sich in der Höntroper Str. 71 und läuft von dort aus Richtung Südpark!
Sport im Freien	50 + Anfänger	Mittwoch: 22.07. + 29.07. + 05.08.	15:30- 17:00	<u>Mitzubringen:</u> Theraband Die Gruppe trifft sich in der Hönnebecke 82 an der Turnhalle der Kirchschule Höntrop!
Fit von Kopf bis Fuß	Jedes Alter Anfänger und Fortgeschrittene	Samstag: 18.07. + 25.07.+ 01.08. + 08.08.	10:00-11:00 Uhr Uhr	<u>Mitzubringen:</u> Yoga-Matte, Handtuch, feste Turnschuhe, Getränk



Angebote im Stadtpark Bochum, Treffpunkt: Denkmalsplatz

Angebot	Zielgruppe	Datum	Uhrzeit	Sonstiges
Fit mit dem Kinderwagen	Erwachsene und Senioren Anfänger und Fortgeschrittene	Mittwoch: 22.07. + 29.07. + 05.08.	11:00 -12:00 Uhr	<u>Mitzubringen:</u> Kinderwagen und Trinken Teilnahme ab 10. Woche nach der Geburt
Ju Jutsu	Jedes Alter Anfänger und Fortgeschrittene	Donnerstag: 23.07. + 30.07. + 06.08.	18:00-19:30 Uhr	<u>Mitzubringen:</u> bequeme Sportkleidung, Trinken
Ultimate Frisbee	Jedes Alter Anfänger und Fortgeschrittene	Dienstag: 21.07. + 28.07. + 04.08.	18:30 – 19:30	<u>Mitzubringen:</u> Trinken und wenn möglich Fußballschuhe (jedoch nicht zwingend notwendig)



Angebote im Volkspark Langendreer, Treffpunkt: an der Minigolfanlage

Angebot	Zielgruppe	Datum	Uhrzeit	Sonstiges
Minigolf	Jedes Alter Anfänger und Fortgeschrittene	Mittwoch: 22.07. + 29.07. + 05.08.	17:00-19:00 Uhr	
Discgolf	Jedes Alter Anfänger und Fortgeschrittene	Montag: 20.07. + 27.07. + 03.08. Mittwoch 22.07. + 29.07. + 05.08. Freitag: 24.07. + 31.07. + 07.08.	18:00-19:30 Uhr 18:00-20:00 Uhr 10:00-11:00 Uhr	
Shaolin-Kempo (Kampfsport)	Ab 12 Jahren Anfänger	Freitag: 24.07. + 31.07	18:00 – 19:30 Uhr	Mitzubringen: Getränke, evtl. Kopfbedeckung
Selbstverteidigung	Ab 16 Jahren Anfänger	Sonntag: 19.07. + 26.07. + 02.08.	10:30 – 11:30 Uhr	Mitzubringen: Getränke, evtl. Kopfbedeckung
„Der Stock kann mehr“	Jedes Alter Anfänger und Fortgeschrittene	Montag: 03.08.	10:00 – 11:00 Uhr	Mitzubringen: Nordic-Walking- Stöcke
Street Soccer	Jedes Alter Anfänger und Fortgeschrittene	Samstag: 18.07. + 25.07. + 08.08.	11:00 - 17:00 Uhr	Mitzubringen: leichte Sportschuhe



Angebote in der Hustadt, Treffpunkt: Parkourpark

Angebot	Zielgruppe	Datum	Uhrzeit	Sonstiges
Einführung in den Parcour	Kinder, Jugendliche und Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene	Dienstag: 21.07. + 28.07.	10:00 – 11:00 Uhr	Mitzubringen: feste Schuhe, sportliche Kleidung
Einführung in den Parcour	Kinder, Jugendliche und Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene	Donnerstag: 23.07. + 30.07.	10:00 – 11:00 Uhr	Mitzubringen: feste Schuhe, sportliche Kleidung
Fitnessstraining mit dem eigenen Körpergewicht	Jugendliche und Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene	Montag: 20.07. + 27.07. Mittwoch: 22.07. + 29.07. Freitag: 24.07. + 31.07.	17:00 – 18:00 Uhr 17:00 – 18:00 Uhr 17:00 – 18:00 Uhr	Mitzubringen: Getränke, Handtuch
Fit im Alter	Senioren Anfänger	Donnerstag: 23.07. + 30.07. + 06.08.	10:30 – 11:30 Uhr	Wir bitten um Anmeldung unter: 0234 53061910 ACHTUNG: Treffpunkt ist am Seniorenbüro Süd, Querenburger Höhe 169, 44801 Bochum



Angebote am Haus Weitmar, Treffpunkt: Eingang Museum unter Tage

Angebote	Zielgruppe	Datum	Uhrzeit	Sonstiges
Nordic-Walking	Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene	Donnerstag: 23.07. + 30.07. + 06.08.	18:30 – 19:30 Uhr	Mitzubringen: Nordic Walking Stöcke
Gesundheits- Workout	Erwachsene und Senioren Anfänger und Fortgeschrittene	Montag: 20.07. + 27.07. + 03.08	18:00-19:00 Uhr	Mitzubringen: Gymnastikmatte
Cross-Boule	Jedes Alter Anfänger	Sonntag: 19.07. + 26.07. + 02.08.	11:00 – 12:00 Uhr	
Fitness-Yoga	Erwachsene und Senioren Anfänger und Fortgeschrittene	Freitag: 24.07. + 31.07. + 07.08.	18:00 – 19:00 Uhr	Mitzubringen: Gymnastikmatte
Qi-Gong	Erwachsene Anfänger	Donnerstag: 23.07. + 30.07. + 06.08.	17:30 – 18:30 Uhr	Mitzubringen: Gymnastikmatte
Faszienfitness	Erwachsene und Senioren Anfänger	Dienstag: 21.07. + 28.07. + 04.08.	18:00-19:00 Uhr	Mitzubringen: Gymnastikmatte
Yoga	Jedes Alter Anfänger und Fortgeschrittene	Samstag: 01.08. + 08.08.	12:00 – 13:00 13:30 – 14:30 Uhr	Mitzubringen: Gymnastikmatte
Slackline	Jedes Alter Anfänger und Fortgeschrittene	Samstag: 25.07. Donnerstag: 30.07. Mittwoch: 05.08.	12:00 – 15:00 Uhr 12:00 – 15:00 Uhr 12:00 – 15:00 Uhr	Mitzubringen:
Kleinfeld-Fußball	Ab 18 Jahren Anfänger	Mittwoch: 22.07. + 29.07. + 05.08.	18:30 – 20:00 Uhr	Mitzubringen: Fußballschuhe und Sportkleidung



Angebote im Stadtgarten Wattenscheid, Treffpunkt: am Ententeich

Angebote	Zielgruppe	Datum	Uhrzeit	Sonstiges
Zumba	Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene	Mittwoch: 22.07. + 29.07. + 05.08.	18:00 – 19:00 Uhr	Mitzubringen: Getränke, Handtuch



Angebote im Wiesental Bochum, Treffpunkt: Am Wiesengrund 18

Angebote	Zielgruppe	Datum	Uhrzeit	Sonstiges
Stay Fit	Erwachsene und Senioren Anfänger und Fortgeschrittene	Mittwoch: 22.07. + 29.07. + 05.08.	15:30 – 16:30 Uhr	Mitzubringen: eine Unterlage, sportliche Kleidung (dem Wetter angepasst), Sportschuhe, Trinken
Bootcamp	Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene	Montag: 20.07. + 27.07. + 03.08	18:30 – 19:30 Uhr	Mitzubringen: eine Unterlage, sportliche Kleidung (dem Wetter angepasst), Sportschuhe, Trinken
Bootcamp Xtreme	Kinder, Jugendliche und Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene	Mittwoch: 22.07. + 29.07. + 05.08.	16:45 – 17:45 Uhr	Mitzubringen: eine Unterlage, sportliche Kleidung (dem Wetter angepasst), Sportschuhe, Trinken
Mody Training	Erwachsene und Senioren Anfänger und Fortgeschrittene	Donnerstag: 23.07. + 30.07. + 06.08. Freitag 24.07. + 31.07. + 07.08.	18:00 – 19:00 Uhr 17:00 – 18:00 Uhr	Mitzubringen: eine Unterlage, sportliche Kleidung (dem Wetter angepasst), Sportschuhe, Trinken



Angebote im Westpark, Treffpunkt: Eingang Jahrhunderthalle

Angebot	Zielgruppe	Datum	Uhrzeit	Sonstiges
Capoeira-Kids	Kinder Anfänger und Fortgeschrittene	Dienstag: 21.07. + 28.07. + 04.08.	17:00 – 18:00 Uhr	Mitzubringen: Sportbekleidung, Getränke
Capoeira	Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene	Dienstag: 21.07. + 28.07. + 04.08. Freitag 24.07. + 31.07. + 07.08.	18:00 – 20:00 Uhr 18:00 – 20:00 Uhr	Mitzubringen: Sportbekleidung, Getränke
Internationale Folkloretänze	Jedes Alter Anfänger	Samstag: 18.08. + 25.08. + 01.08. + 08.08.	16:00 – 17:30 Uhr	Mitzubringen: Leichtes Schuhwerk
Cardio-Boxing	Erwachsene Anfänger und Fortgeschrittene	Freitag: 24.07. + 31.07. + 07.08. Samstag: 18.07. + 25.07. + 08.08. Sonntag: 19.07. + 26.07. + 02.08.	10:00 – 11:00 Uhr 10:00 – 11:00 Uhr 10:00 – 11:00 Uhr	Mitzubringen: Sportbekleidung, Getränke