



# Angebote Fit im Park KW 32



Montag 03.08.	Dienstag 04.08.	Mittwoch 05.08.	Donnerstag 06.08.	Freitag 07.08.	Samstag 08.08.
<b><u>Der Stock kann mehr</u></b> 10:00-11:00 Uhr Volkspark Langendreer	<b><u>Sport im Freien</u></b> 15:30-17:00 Uhr Südpark Höntrop	<b><u>Slackline</u></b> 12:00-15:00 Uhr Haus Weitmar	<b><u>Fit im Alter</u></b> 10:30-11:30 Uhr Hustadt	<b><u>Discgolf</u></b> 10:00-11:00 Uhr Volkspark Langendreer	<b><u>Fit von Kopf bis Fuß</u></b> 10:00-11:00 Uhr Südpark Höntrop
<b><u>Gesundheits-Workout</u></b> 18:00-19:00 Uhr Haus Weitmar	<b><u>Capoeira-Kids</u></b> 17:00-18:00 Uhr Westpark	<b><u>Stay Fit</u></b> 15:30-16:30 Uhr Wiesental Bochum	<b><u>Qi Gong</u></b> 17:30-18:30 Uhr Haus Weitmar	<b><u>Mody Training</u></b> 17:00-18:00 Uhr Wiesental Bochum	<b><u>Street Soccer</u></b> 11:00-17:00 Uhr Volkspark Langendreer
<b><u>Discgolf</u></b> 18:00-19:30 Uhr Volkspark Langendreer	<b><u>Faszienfitness</u></b> 18:00-19:00 Uhr Haus Weitmar	<b><u>Sport im Freien</u></b> 15:30-17:00 Uhr Südpark Höntrop	<b><u>Mody Training</u></b> 18:00-19:00 Uhr Wiesental Bochum	<b><u>Fitness-Yoga</u></b> 18:00-19:00 Uhr Haus Weitmar	<b><u>Yoga</u></b> 12:00-13:00 Haus Weitmar
<b><u>Bootcamp</u></b> 18:30-19:30 Uhr Wiesental Bochum	<b><u>Capoeira</u></b> 18:00-20:00 Uhr Westpark	<b><u>Bootcamp Xtreme</u></b> 16:45-17:45 Uhr Wiesental Bochum	<b><u>Ju Jitsu</u></b> 18:00-19:30 Uhr Stadtpark Bochum	<b><u>Capoeira</u></b> 18:00-20:00 Uhr Westpark	<b><u>Yoga</u></b> 13:30-14:30 Haus Weitmar
<b><u>Er&amp;Sie für Paare und Singles ab 50</u></b> 18:30-19:45 Uhr Südpark Höntrop	<b><u>Ultimate Frisbee</u></b> 18:30-19:30 Uhr Stadtpark Bochum	<b><u>Minigolf</u></b> 17:00-19:00 Uhr Volkspark Langendreer	<b><u>Nordic-Walking</u></b> 18:30-19:30 Uhr Haus Weitmar		<b><u>Internationale Volkloretänze</u></b> 16:00-17:30 Uhr Westpark
	<b><u>Gymnastik für Frauen ab 40</u></b> 18:30-19:45 Uhr Südpark Höntrop	<b><u>Zumba</u></b> 18:00-19:00 Uhr Stadtpark Wattenscheid			<b><u>Cardio-Boxing</u></b> 10:00-11:00 Uhr Westpark
		<b><u>Discgolf</u></b> 18:00-20:00 Uhr Volkspark Langendreer			
		<b><u>Judo Fitness</u></b> 18:30-20:00 Uhr Südpark Höntrop			
		<b><u>Kleinfeld-Fußball</u></b> 18:30-20:00 Uhr Haus Weitmar			