



Angebote Fit im Park KW 32



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