



„bewegend gut und gesund“

## Fit im Park mit dem LDT 2022



Alle Angebote finden im Park am Haus Weitmar statt

### Yoga-Fitness

Samstag, 16.07. und 23.07.2022 jeweils von 12:00 – 13:00 Uhr

Durch abwechslungsreiche Asanas die Muskelkraft verbessern, das Gleichgewicht schulen und die Flexibilität erhöhen.

Treffpunkt:	Park am Haus Weitmar, Eingang Museum unter Tage
Zielgruppe:	Erwachsene
Schwierigkeit:	Anfänger, Fortgeschrittene
Mitzubringen:	Gymnastikmatte

### Handtuch-Gymnastik

Sonntag, 26.08.- + 03.07. + 10.07. + 17.07. + 24.07.22 jeweils von 11:00 – 12:00 Uhr

Das Handtuch als Sportgerät. Alle Übungen sind wie das Handtuch garantiert alltagstauglich.

Treffpunkt:	Park am Haus Weitmar, Eingang Museum unter Tage
Zielgruppe:	Erwachsene, Seniorinnen und Senioren
Schwierigkeit:	Anfänger
Mitzubringen:	Handtuch, Gymnastikmatte

### Gesundheitsworkout

Montag, 27.06.- + 04.07. + 11.07. + 18.07.22 jeweils von 18:00 – 19:00 Uhr

Funktionelles Training zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

Treffpunkt:	Park am Haus Weitmar, Eingang Museum unter Tage
Zielgruppe:	Erwachsene, Seniorinnen und Senioren
Schwierigkeit:	Anfänger
Mitzubringen:	Gymnastikmatte



„bewegend gut und gesund“

## Fit im Park mit dem LDT 2022



### Wohlfühlgymnastik am Vormittag

Dienstag, 28.06.- + 05.07. + 12.07. + 19.07.22 jeweils von 10:15 – 11:00 Uhr

Wirbelsäulengerecht und gelenkschonend beweglicher werden und die Körpermitte stabilisieren.

Treffpunkt: Park am Haus Weitmar, Eingang Museum unter Tage

Zielgruppe: Erwachsene, Seniorinnen und Senioren

Schwierigkeit: Anfänger

Mitzubringen: Handtuch, Gymnastikmatte

### Mini Ninja-Parcours

Dienstag, 28.06.- + 05.07.22 jeweils von 15:00 – 16:00 Uhr

Nach spannenden Aufwärmspielen kannst du in einem Parcours deine Kraft, Schnelligkeit und Koordination auf die Probe stellen. Überwinde die Hindernisse ohne aus dem Gleichgewicht zu kommen und verlasse den Park als stolzer Ninja.

Treffpunkt: Park am Haus Weitmar, Eingang Museum unter Tage

Zielgruppe: Kinder (6 – 9 Jahre)

Schwierigkeit: Anfänger

Mitzubringen: Bequeme (Sport)Kleidung und festes Schuhwerk

### Zirkeltraining Sportsfreunde für Kids und Jugendliche

Dienstag, 28.06.- + 05.07.22 jeweils von 16:30 – 17:30 Uhr

Hast du Lust mit deiner besten Freundin/deinem besten Freund gemeinsam euer sportliches Können zu beweisen? Absolviert als Team verschiedene Partneraufgaben und meistert einen Zirkel aus Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsübungen. Falls dein bester Freund/deine beste Freundin keine Zeit hat, komm einfach vorbei und finde einen neuen Sportsfreund.

Treffpunkt: Park am Haus Weitmar, Eingang Museum unter Tage

Zielgruppe: Kinder & Jugendliche (10 – 14 Jahre)

Schwierigkeit: Anfänger

Mitzubringen: Bequeme (Sport)Kleidung und festes Schuhwerk, beste Freundin/bester Freund



„bewegend gut und gesund“

## Fit im Park mit dem LDT 2022



### Faszienfitness & Mobility

Dienstag, 28.06.- + 05.07. + 12.07. + 19.07.22 jeweils von 18:00 – 19:00 Uhr

Schwingen, federn, dehnen für mehr Beweglichkeit.

Treffpunkt:	Park am Haus Weitmar, Eingang Museum unter Tage
Zielgruppe:	Erwachsene, Seniorinnen und Senioren
Schwierigkeit:	Anfänger
Mitzubringen:	Gymnastikmatte

### Tanz im Park

Mittwoch, 29.06.- + 06.07. + 13.07. + 20.07.22 jeweils von 18:00 – 19:00 Uhr

Mit flotter Musik lernen wir Bewegungsfolgen, mit denen wir uns fit tanzen.

Treffpunkt:	Park am Haus Weitmar, Eingang Museum unter Tage
Zielgruppe:	Jedes Alter
Schwierigkeit:	Anfänger, Fortgeschrittene
Mitzubringen:	Gute Laune, bequeme Sportsachen und genügend zu trinken

### Qi Gong

Donnerstag, 30.06.- + 07.07. + 14.07. + 21.07.22 jeweils von 18:00 – 19:00 Uhr

Harmonie für Körper, Atem und Geist.

Treffpunkt:	Park am Haus Weitmar, Eingang Museum unter Tage
Zielgruppe:	Erwachsene, Seniorinnen und Senioren
Schwierigkeit:	Anfänger
Mitzubringen:	Bequeme Kleidung und leichtes Schuhwerk



„bewegend gut und gesund“

## Fit im Park mit dem LDT 2022



### Fit im Park geht in die 5. Runde

Ganz nach dem Motto „Fit im Park – Sport für alle“ präsentieren die Bochumer Sportvereine auch in 2022 vom 25. Juni bis 24. Juli die vielfältige Sportlandschaft Bochums auf den Park- und Grünflächen rund um unsere Stadt.

Dabei liegt das Erfolgskonzept im Unkomplizierten: Das Einzige, was zum Mitmachen benötigt wird, sind sportliche Kleidung und vor allem: Spaß.

Die Angebote richten sich an alle Bochumer und Bochumerinnen unabhängig vom Alter oder von ihrer sportlichen Erfahrung.

Eine Vereinszugehörigkeit ist nicht erforderlich.

Fit im Park ist ein Kooperationsprojekt des Stadtsportbundes Bochum e.V. und der Stadt Bochum – es wurde in Bochum erstmals 2017 durchgeführt.