



Fit im Park mit dem LDT vom 12.07. – 10.08.2025



Wann	Datum	Uhrzeit	Was	Wo	Mitzubringen
Sonntag	13.07./ 20.07./ 27.07. /03.08.25	11:00 – 12:00	Handtuch-Gymnastik	Schlosspark Weitmar	Handtuch, Gymnastikmatte
Montag	14.07./21.07./ 28.07./04.08.25	17:00 – 18:00	Fit mit dem Flexibar	Schlosspark Weitmar	Gymnastikmatte, falls vorhanden Schwingstab
Montag	14.07./21.07./ 28.07./04.08.25	18:00 – 19:00	Gesundheit-Workout	Schlosspark Weitmar	Gymnastikmatte
Dienstag	15.07./22.07./ 29.07./05.08.25	10:15 – 11:00	Wohlfühlgymnastik am Vormittag	Schlosspark Weitmar	Handtuch, Gymnastikmatte
Donnerstag	17.07./24.07./ 31.07.25	18:00 – 19:00	Qigong	Schlosspark Weitmar	Bequeme Kleidung und leichtes Schuhwerk
Donnerstag	17.07./24.07./ 31.07./07.08.25	19:00 – 20:00	Tai Chi	Schlosspark Weitmar	Bequeme Kleidung und leichtes Schuhwerk
Montag	14.07./21.07./ 28.07./04.08.25	18:00 – 19:00	Dance Aerobic	Wiese am Kuhlenkamp (Nähe Schlosspark)	Bequeme (Sport)Kleidung und festes Schuhwerk
Dienstag	15.07./22.07./ 29.07./05.08.25	18:00 – 19:00	Faszienfitness & Mobility	Wiese am Kuhlenkamp (Nähe Schlosspark)	Gymnastikmatte
Dienstag	15.07./22.07./ 29.07.25	19:00 – 20:00	Fitness Hula Hoop	Wiese am Kuhlenkamp (Nähe Schlosspark)	Bitte einen eigenen Reifen mitbringen, enganliegende Kleidung und Turnschuhe tragen. 10 Reifen können zur Verfügung gestellt werden
Mittwoch	16.07./23.07./ 30.07./06.08.25	18:00 – 19:00	Fit mit Modern Line Dance	Wiese am Kuhlenkamp (Nähe Schlosspark)	Gute Laune, bequeme Sportsachen und genügend zu trinken
Montag	14.07./21.07./ 28.07./04.08.25	18:00 – 19:00	Functional Training	Deutsches Bergbaumuseum	Bequeme (Sport)Kleidung und festes Schuhwerk, 2 gefüllte 0,5 Liter Wasser- flaschen (als Hantelersatz) und eine Gymnastikmatte
Montag	14.07./21.07./ 28.07./04.08.25	19:00 – 20:00	Skigymnastik	Deutsches Bergbaumuseum	Bequeme (Sport)Kleidung und festes Schuhwerk



Fit im Park mit dem LDT vom 12.07. – 10.08.2025



„bewegend, gut und gesund“

Wann	Datum	Uhrzeit	Was	Wo
Samstag	12.07./19.07./ 26.07. /02.08./09.08.25	11:00 – 12:00	Zumba	Jahrhunderthalle
Montag	14.07./21.07./ 28.07./04.08.25	18:00 – 19:00	Zumba	Urban Green – Hausacker
Dienstag	15.07./22.07./ 29.07./05.08.25	18:00 – 19:00	Zumba	Volkspark Langendreer
Mittwoch	16.07./23.07./ 30.07./06.08.25	18:00 – 19:00	Zumba	Stadtgarten Wattenscheid
Freitag	18.07./25.07./ 01.08./08.08.	11:00 – 12:00	Zumba Gold – forever Young Edition	Wiesental Bochum